vhs Volkshochschule Kreis Offenbach

Programm 2. Halbjahr 2015

September bis Januar

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Kreis Offenbach

vhs Kreis Offenbach

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

mit dem aktuellen Programm der Volkshochschule Kreis Offenbach halten Sie Ihren ganz persönlichen Bildungswegweiser in den Händen.
Wie positiv dieses umfangreiche und individuelle Bildungsangebot von Ihnen, den Bürgerinnen und Bürgern des Kreises Offenbach, angenommen wird, belegen eindrucksvoll einige Zahlen. 2014 etwa besuchten rund 45.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer fast 3.500 Kurse an den Volkshochschulen im Kreis. Auch in diesem Semester sorgen qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter für spannende und innovative Angebote aus den Bereichen Politik und Gesellschaft, Gesundheit, Sprachen, EDV, Kunst und Kultur. Außerdem hat sich die größte Erwachsenenbildungseinrichtung im Kreis wieder besondere Kurse einfallen lassen. „Sprachenlernen mit Genuss“ etwa nennt sich eine neue Reihe innerhalb der Rubrik Fremdsprachen. Hier lernen Sie Portugiesisch, Spanisch oder Schwedisch in Verbindung mit der landestypischen Küche.
Das Schwerpunktthema in diesem Jahr lautet „Geben und Nehmen“. Unter diesem Motto werden ökonomische und politische Aspekte erörtert. Da ist zum einen das Funkkolleg Wirtschaft, eine gemeinsame Initiative der Goethe-Universität Frankfurt, der Volkshochschulen, dem Hessischen Kultusministerium sowie dem Hessischen Rundfunk, die diesmal zum Nachdenken über eine gerechtere Welt anregen will.
Im Oktober stellen wir auf einer Podiumsdiskussion dann die Frage: „Ehrenamt: Wer gibt? Wer nimmt?“. Freiwillige Helfer sowie Verantwortliche in Vereinen werden sich an dem Abend mit dem Ehrenamt und seiner Bedeutung auseinandersetzen und zeigen, wie komplex das Thema in Wirklichkeit ist. Einen anderen hochinteressanten Ansatz verfolgt die Semesteraktion „Tauschrausch“. Zwischen dem 9. und 15. November wird nämlich in allen vhs-Kursen getauscht, was das Zeug hält: Materielles und Immaterielles kann hier den Besitzer wechseln, lassen Sie sich überraschen. Dabei soll über Besitz und Eigentum aber auch über Last und Lust von Konsum nachgedacht werden. Wie etwa könnte eine Gesellschaft aussehen, in der die Bedürfnisse des Einzelnen und nicht der Profit bestimmen, was und wie produziert wird; und funktioniert eine solche Gesellschaft überhaupt oder scheitert sie an der Realität?
Zum Stichwort „Tauschen“ passt auch der beliebte vhs-Wichteltisch am „Tag der offenen Tür im Haus des Lebenslangen Lernens“ Ende November: Wer an diesem Tag ins HLL kommt, kann ein verpacktes Geschenk mitbringen und nimmt dafür ein anderes mit nach Hause; Überraschung inklusive!
An den Volkshochschulen ist übrigens immer schon getauscht worden. Und zwar Wissen und Erfahrungen sowie Ideen und Anleitungen. So gelingt es unserer Volkshochschule seit über 40 Jahren „Bildung für alle“ zu gewährleisten.
Ein ungemein wichtiges Projekt. Ganz aktuell berät der Bundestag über einen Antrag der Regierungsfraktionen, eine "Nationale Dekade für Alphabetisierung" auszurufen. Hier sollen Bund, Länder und Kommunen gemeinsam mit vielen anderen Organisationen in den nächsten zehn Jahren für ein Mindestmaß an Grundbildung, für eine verstärkte Alphabetisierung und damit für gesellschaftliche Teilhabe werben.
Sie sehen, das Angebot der Volkshochschulen deckt die unterschiedlichsten Bereiche ab und hat viele Facetten. Sicher ist auch für Sie ein interessantes Thema dabei. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

Herzlichst

Oliver Quilling, Landrat Kreis Offenbach

SEMESTERTHEMA
GEBEN UND NEHMEN

Ehrenamt: Wer gibt? Wer nimmt?
5. Oktober 2015
PODIUMS-DISKUSSION

Alle Jahre wieder... Wichteltisch der vhs
28. November 2015
TAG DER OFFENEN TÜR IM HLL

Geben oder nehmen - was macht mich reicher?
Vortrag siehe S. 2

Der Utilitarismus - Ethik der westlichen Welt
Vortrag siehe S. 2

Ehrenamt: Wer gibt? Wer nimmt?
Podiumsdiskussion siehe S. 2

Zeit nehmen - Sinn geben
Kursbeschreibung siehe S. 6

Balance finden zwischen Geben und Nehmen - Selbstheilungskräfte aktivieren
Kursbeschreibung siehe S. 6

Geben und nehmen - ganz praktisch
Tauschringe und andere Formen alternativen Konsums
Kursbeschreibung siehe S. 9

„Tauschrausch“
9. – 11. November 2015
AKTION im vhs-Kurs

Inhalt

Gesamtes Bildungsangebot der

vhs Kreis Offenbach 1
vhs Dietzenbach 42
vhs Heusenstamm 59
vhs Rodgau 66
vhs in Rödermark 81

vhs Dreieich 91
vhs Egelsbach 91
vhs Hainburg 91
vhs Langen 92
vhs Mühlheim 92
vhs Neu-Isenburg 92
vhs Obertshausen 93
vhs Seligenstadt 93

Stichwortverzeichnis 94
Anmeldeformulare 95

Impressum

Herausgeber: Kreis Offenbach
Der Kreisausschuss - Volkshochschule -
Frankfurter Str. 160 - 166, 63303 Dreieich

Redaktion: Hildgard Fries und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der vhs Kreis Offenbach

Layout, Satz: Petra Baumgardt

Druck: Offenbach-Post
Pressehaus Bintz-Verlag
GmbH & Co. KG

Fotonachweis:
fotolia.com, pixabay.com
(teilweise)

Auflage: 46.000

Gesellschaft - Geschichte - Politik

Fachbereichsleitung: Heidi Wernicke
Tel.: 06103 3131-1333
E-Mail: h.wernicke@kreis-offenbach.de

vhs-Vortragsreihe: Forum am Montag

Das Forum am Montag bietet Gelegenheit, sich mit gesellschaftlichen Fragestellungen auseinander zu setzen.
Im Mittelpunkt der Vorträge mit anschließender Möglichkeit zur Diskussion stehen aktuelle Themen aus Gesellschaft, Geschichte, Politik, Philosophie und Soziologie.

Der armenische Genozid - Die Katastrophe und ihre Ursachen

Im Frühjahr 1915 beschlossen die jungtürkischen Machthaber die Deportation der christlichen Armenier aus ihren anatolischen Heimatgebieten. Bei der Massendeportation in die Wüstengebiete Mesopotamiens kamen bis 1916 zwei Drittel der armenischen Bevölkerung durch Verdurstung, Hunger, Krankheiten, Exekutionen und Massaker um. Nur der Übertritt zum Islam konnte einige armenische Christen retten. Die Türkei leugnet bis heute die Vorsätzlichkeit der ethnischen Säuberung Anatoliens.
Der Vortrag zeichnet die armenische Katastrophe vor 100 Jahren nach und versucht den Hintergrund und die Ursachen des ersten Völkermords im 20. Jahrhundert zu beleuchten.
K010001
Manfred Karl Böhm
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 28.09.2015, 19.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

SEMESTERTHEMA

Ehrenamt: Wer gibt? - Wer nimmt? - *Podiumsdiskussion*

Wir erleben auch im Kreis Offenbach in diesen Tagen ein großes ehrenamtliches Engagement der Bürgerinnen und Bürger zu unterschiedlichen sozialen Themen. Diese freiwillige und unentgeltlich geleistete Arbeit ist hoch willkommen und wird auch immer wieder von offizieller Seite gewürdigt und gelobt.
Wir erlauben uns an diesem Abend, das Thema etwas differenzierter zu betrachten: Wer gibt hier? Und wer nimmt? Sind die Rollen so eindeutig, wie es auf den ersten Blick erscheint?
In einer Podiumsdiskussion kommen zunächst Experten zum Thema zu Wort, dann aber freuen wir uns über eine Publikumsbeteiligung und einen regen Meinungsaustausch.
K010002
Dr. Gerd Wendtland, Moderation
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166,
Haus 2, EG, Aula „Immanuel Kant“
Mo, 05.10.2015, 19.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

SEMESTERTHEMA

Geben oder nehmen - was macht mich reicher?

Das Sprichwort „Hast du was, dann bist du was!“ verkörpert das in unserer Gesellschaft vorherrschende ökonomische Prinzip. Doch gilt das auch in sozialer und kommunikativer Hinsicht? Werde ich nicht reicher, wenn ich mich austausche? Nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen wird das Belohnungssystem in meinem Gehirn aktiviert, wenn ich freiwillig und gern gebe. Unsere Persönlichkeit entfaltet sich in der Wechselwirkung von Geben und Nehmen im Austausch mit anderen Menschen und mit der Welt der Kultur.
K010003
Dr. Bernd Spahn
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 12.10.2015, 19.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

Jüdische Grabsteine sehen und verstehen

Die Matzeva - wie der Grabstein auf hebräisch heißt - sagt viel mehr über den Menschen, der hier begraben liegt, aus als auf den ersten Blick zu erkennen ist. Wer war diese Person? War sie gläubig oder weltlich, Vater oder Mutter und von wem? Gehörte sie zu einer Gruppe der Leviten oder der Kohenin, war sie Schreiber oder Beschneider? All dies lässt sich mit einem Blick auf den Grabsteinen erkennen.
Der Vortrag erzählt von der Vielfalt jüdischer Grabsteine in Wort und Bild und vermittelt einen ungeahnten Einblick in die jüdische Welt und ihre Kultur. Oder wissen Sie, warum auf jüdischen Grabsteinen so viele kleine Steine liegen?
K010004
Peter Giefer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Mo, 09.11.2015, 19.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

„Der Quell, der nur gibt, versiegt. –
Der Krug, der nur nimmt, fließt über.“
Theodor Weißenborn, Schriftsteller

SEMESTERTHEMA

Der Utilitarismus - Ethik der westlichen Welt

Der Utilitarismus gibt auf die Frage, was moralisch geboten sei, keine philosophische oder theologische, sondern eine psychologische Antwort. Er geht davon aus, dass alles Glück in einer Steigerung fühlbaren Wohlbehagens besteht und kommt von daher zu dem obersten moralischen Gebot: „Handle so, dass du vorher überlegst, ob deine Handlung das größte Glück der größten Zahl vermehrt oder vermindert!“
Die Philosophen Friedrich Nietzsche und Max Scheler haben auf die tiefe Fragwürdigkeit dieser Moralbegründung hingewiesen.
K010005
Prof. Dr. Walter Hoeres
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.004 „NFS Grundtvig“
Mo, 23.11.2015, 19.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

Der Aufstieg Adolf Hitlers - Wer finanzierte die NSDAP?

Wer die Nazis wann finanzierte, ist beileibe keine nebensächliche Frage, denn ihre Beantwortung gewährt Einblicke in wirtschaftliche Hintergründe des Aufstiegs der braunen Partei und zeigt politisch interessierte Kreise, die auf den Erfolg der NSDAP setzten.
Im Mittelpunkt des Vortrags steht eine Darstellung des neueren, nach wie vor kontroversen Forschungsstands zu diesem Thema.
K010006
Dr. Gerald Glaubitz
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Mo, 07.12.2015, 19.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

Als die Bilder lügen lernten - Fotografie und Manipulation

Sagt ein Bild tatsächlich mehr als tausend Worte? Kann ein Foto als Beweis dienen, dass etwas so und nicht anders passiert ist? Der Wahrheitsgehalt und damit die Glaubwürdigkeit eines Fotos ist heutzutage fraglich geworden. Gerade die Technik der digitalen Fotografie macht es heute sehr einfach, Bilder in ihrer Aussage zu verfälschen, ohne dass der Betrachter es bemerkt.
Der Vortrag zeigt die Grenzen der Fotografie, die Möglichkeiten der Manipulation mit und durch Bilder sowie die Auswirkungen auf uns und die Gesellschaft.
K010007
Peter Giefer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.004 „NFS Grundtvig“
Mo, 15.02.2016, 19.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

Als die Bilder lügen lernten - Fotografie und Manipulation *(Workshop)*

Seit ihren Anfängen wurde die Fotografie auch als manipuliertes Medium eingesetzt. Lange dachte man, dass ein Foto immer die Wahrheit zeige, unbestechlich und objektiv sei. Doch schon bald erkannte man die Möglichkeiten der Manipulation und der Wahrheitsgehalt von Bildern wurde fragwürdig.
Dies zu erkunden ist ein Anliegen dieses Workshops, der sich mit den Möglichkeiten und Grenzen unserer visuellen Wahrnehmung auseinandersetzt. Wir werden die historische und gesellschaftliche Entwicklung der Fotomanipulation und ihre Auswirkungen beleuchten, bekannte und unbekannte, gefälschte und gestellte Bildbeispiele betrachten und interpretieren, aber auch den fotografischen Katastrophenjournalismus analysieren. Außerdem werden wir selbst zur Kamera greifen und Realität manipulieren, ganz ohne Bildbearbeitung, aber weit entfernt vom Original. Bitte eine Kamera mitbringen, Handy genügt.
K010008
Peter Giefer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Fr, 19.02.2016, 18.00-21.30 Uhr
Sa, 20.02.2016, 11.00-17.00 Uhr
So, 21.02.2016, 10.00-13.00 Uhr
€ 58,-, 3 Termine, 17 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ausstellung: Krieg und Freiheit.

Franzosenzeit und Befreiungskriege in der Rhein-Main-Region 1792-1815

Die Wanderausstellung der KulturRegion widmet sich der Rhein-Main Region vor 200 Jahren, einer Zeit des Krieges, aber auch großer gesellschaftlicher und territorialer Umbrüche. Der Geschichtsverein Hainburg und benachbarte Vereine ergänzen die Ausstellung um lokale Aspekte, Geschichten und Archivalien aus dem heutigen Kreis Offenbach. Dazu gibt es eine Reihe von Begleitveranstaltungen wie den deutsch-französischen Abend (Beschreibung siehe unter K010010).
03. – 25. Oktober 2015
Heimat- und Geschichtsverein Hainburg e.V., Elisabethenstr. 8, Hainburg (Hainstadt)
Öffnungszeiten: Sa/So, 14.00–17.00 Uhr und nach Vereinbarung
- Eintritt frei -

Krieg und Freiheit - Guerre et Liberté Ein deutsch-französischer Abend

Die „Franzosenzeit“, die Zeit der Befreiungskriege (1792-1815) hat in unserer Region und in unserer Sprache Spuren hinterlassen. Im Rahmen des Projekts „Geist der Freiheit-Freiheit des Geistes“ erinnert in diesem Herbst eine Ausstellung in Hainburg an die Geschichte von Krieg und Freiheit in der Region Rhein-Main.
Bei diesem Ausstellungsgespräch wollen wir uns mit der deutsch-französischen Geschichte beschäftigen, wie sie sich vor 200 Jahren in unserer Region ereignet hat. Dabei werden wir vor allem auch den Einflüssen des Französischen auf unsere Alltagssprache nachspüren. (Das Gespräch findet in deutscher und französischer Sprache statt.)
K010010
Karin Steinkamp, Europäischer Freundeskreis Hainburg,
Magdalena Zeller, KulturRegion Frankfurt-RheinMain
Hainburg (Hainstadt), Heimat- und Geschichtsverein Hainburg, Elisabethenstr. 8
Do, 15.10.2015, 19.30 Uhr
- Eintritt frei –, (tel.) Anmeldung erbeten
Veranstalter: KulturRegion FrankfurtRheinMain in Kooperation mit dem Geschichtsverein Hainburg und dem Kreis Offenbach (Förderung des Ehrenamtes, Sport und Kultur und der Volkshochschule).

Führungen und Betriebsbesichtigungen im Rhein-Main-Gebiet

Raumfahrtzentrum ESOC/ESA

Der Europäischen Weltraumorganisation ESA (European Space Agency) gehören 18 Mitgliedsstaaten an. Alle ESA-Satelliten in erdnahem oder interplanetarem Orbit werden vom Europäischen Raumflugkontrollzentrum ESOC (European Space Operations Centre) in Darmstadt überwacht. Diese weltweit drittgrößte Anlage steuert und korrigiert sämtliche Umlaufbahnen. Alle jemals gestarteten Satelliten sind dort registriert. - Nach einem Einführungsvortrag folgt ein Rundgang über die gesicherte Anlage mit Einblick in die Kontrollräume.
Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 12 Jahre. Bitte Personalausweis mitbringen!

K010011
Ortrud Georg-Pathe
Darmstadt, Besuchereingang ESOC, Robert-Bosch-Str. 5
Mi, 28.10.2015, 14.00-15.30 Uhr
€ 15,-, (inkl. anteilige Kosten Führung)
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

K010012
Ortrud Georg-Pathe
Darmstadt, Besuchereingang ESOC, Robert-Bosch-Str. 5
Mo, 16.11.2015, 14.00-15.30 Uhr
€ 15,-, (inkl. anteilige Kosten Führung)
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

Ortrud Georg-Pathe

Glockenbrot-Bäckerei

Die 1904 gegründete Glockenbrot-Bäckerei in Frankfurt/Fechenheim arbeitet an 365 Tagen im Jahr im Drei-Schicht-Betrieb. 600 Mitarbeiter/innen produzieren täglich 425 Tonnen Backwaren in einer riesigen Produktionshalle. Trotz computergesteuerter Produktion werden viele Arbeitsschritte weiterhin von Hand vorgenommen, denn die Tradition des Bäckerhandwerkes hat auch hier Bestand.
Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 16 Jahre.

K010013
Ortrud Georg-Pathe
Frankfurt (Fechenheim), Glocken-Bäckerei, Robert-Bosch-Str. 3
Mi, 18.11.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 10,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

Commerzbank-Tower Frankfurt a. M.

Mit 259 Metern ist der Commerzbank-Tower das höchste Gebäude Deutschlands. Stararchitekt Sir Norman Foster stellte dieses Gebäude der Superlative mit seinen 56 Stockwerken 1997 fertig. Vom gläsernen Aufzug aus hat man einen atemberaubenden Ausblick auf die Banken-Metropole. Besonders beachtenswert sind auch die beiden Himmelsgärten mit exotischer Bepflanzung.
Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 10 Jahre. Bitte Personalausweis mitbringen!

K010014
Ortrud Georg-Pathe
Frankfurt a. M., Commerzbank, Haupteingang Gr. Gallusstraße
Sa, 21.11.2015, 14.00-15.15 Uhr
€ 10,-, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

Das Kriminal-Museum in Frankfurt a. M.

Im 2003 bezogenen Polizeipräsidium ist auch das Kriminal-Museum untergebracht. In 30 Vitrinen werden die seit 1920 gesammelten historischen Exponate zu spektakulären Banküberfällen und Raubmorden gezeigt. Daneben sind auch Tatwerkzeuge der „Korbmacher-Bande“ und des Prostituiertenmordes Nitribitt/Matura zu sehen. Die Führung bringt spannende Anekdoten zu verschiedenen Fällen zu Gehör. Ein Film aus der Kriminalistik schließt sich an. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 12 Jahre.

K010015
Ortrud Georg-Pathe
Frankfurt a.M., Polizeipräsidium, Haupteingang, Adickesallee 70
Di, 24.11.2015, 14.00-16.00 Uhr
€ 10,-, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Begrenzte Teilnehmerzahl. Bitte rechtzeitig anmelden!

Finanzen - Recht

Rendite und Sicherheit - Tipps zur richtigen Geldanlage

Sind die Ersparnisse bei meiner Bank sicher? Wie kann ich mein Geld konkret vor einer Inflation schützen? Dieses Seminar sensibilisiert interessierte Privatanleger/innen für die Schwachstellen unseres Bankensystems und zeigt Lösungen auf, um unnötige Kosten und Risiken auszuschalten. Ein Überblick über die verschiedenen Anlagemöglichkeiten am Geld- und Kapitalmarkt gibt Orientierungshilfen für die richtige Nutzung von unterschiedlichen Finanzprodukten. Sie erfahren, wie man ein Wertpapier an einer Börse handelt und woher man wichtige und unabhängige Informationen kostenlos erhält. Auch ein Überblick über staatliche Förderungen hilft Ihnen, keine Zuschüsse zu verschenken. Die breit gestreuten Grundlagen und praxisnahen Tipps ermöglichen Ihnen die bestmöglichste Rendite für Ihr persönliches Sicherheitsbedürfnis zu finden. Keine Angst, es finden keine Produktverkäufe statt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

K010401
Ralph Beier
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Sa, 10.10.2015, 10.00-16.00 Uhr
€ 32,-, 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht, Betreuungsverfügung - wie unterscheiden sich die einzelnen Willenserklärungen? Wer benötigt für welchen Fall welche Erklärung? Welchen Inhalt und welche Form sollte diese haben? Vorschläge hinsichtlich dieser drei Verfügungen bzw. Vollmachten werden unterbreitet. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patienten, Pflegebedürftige und / oder deren Angehörige.

K010501
Jörn Breitung, Rechtsanwalt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mi, 25.11.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 4 UE

Das kleine 1x1 der Erbschaftsteuer

In einem Punkt sind wirklich alle Menschen gleich: Das Leben ist endlich. Die meisten haben den Wunsch, noch zu Lebzeiten „alles zu regeln“. Doch was bedeutet das? Soll man einen Großteil seines Vermögens schon vor dem Tod verschenken? Oder ist es steuerlich günstiger, den Todesfall abzuwarten? Wer ist gesetzlicher Erbe? Kann man gesetzliche Erben enterben und wie verhält es sich dann mit dem Pflichtteil? Ab welcher Vermögenssumme fällt überhaupt Erbschaftsteuer an und gibt es auch Freibeträge? Ist jede Art von Vermögen gleichermaßen betroffen, egal ob kleines Einfamilienhäuschen oder millionenschweres Unternehmen?
Diese und weitere grundsätzliche Fragen rund um das Thema Erbschaft-/Schenkungssteuer werden in diesem Seminar beantwortet.

K010502
Sandra Oechler, Steuerberaterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, 21.01.2016, 18.30-21.30 Uhr
€ 18,-, 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

„Ein Nehmer ist nicht kein Geber.“
Jüdisches Sprichwort

Philosophie / Ethik

Kultur! - Was heißt eigentlich Kultur?

In der Gegenwart ereignen sich Handlungen, von denen wir sagen, dass sie kulturell konditioniert sind. Doch wir können und wollen derartige Verhaltensweisen nicht mit „Humanität“ oder mit der „Kultur des Menschen“ in Verbindung bringen - vergessen aber dabei ganz, dass wir von unserer eigenen Kultur ausgehen, mit unseren kulturellen Maßstäben jene Sachverhalte beurteilen und als unkultiviert, unmenschlich und barbarisch verwerfen.
Wie kommen wir zu solchen Urteilen? Woher nehmen wir das Recht? Mit welchen Argumenten begründen wir das Maß unseres Urteils als das „richtige“ Maß?
Wir reden vom „Kampf der Kulturen“ und fordern für unseren Lebensraum von Migranten die Anerkennung unserer Kultur als „Leitkultur“. Wir nennen jemanden einen „kultivierten Menschen“, beschäftigen uns mit der Kultur eines Landes - zumal wenn wir unseren Urlaub dort verbringen. Bei all dem setzen wir ganz selbstverständlich voraus, dass geklärt wäre, was „Kultur“ heißt und was dieses Wort bedeutet. Es bleibt also die Frage: Was verstehen wir unter „Kultur“?

K010801
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Di, ab 22.09.2015, 20.00-21.30 Uhr
€ 20,-, 4 Termine, 8 UE

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Funkkolleg Wirtschaft 2015/2016
Erschütterte Wahrheiten – neue Werte?

Wirtschaftliche Fragen bestimmen unseren Alltag, und spätestens seit sich in der Finanzkrise 2007 Abgründe von ökonomischer Naivität in der Finanzwelt auftaten, ist der Glaube an die Funktionsfähigkeit des Marktes erschüttert:
Wie sicher ist meine Altersvorsorge? - Warum ist Benzin abends billiger als morgens? - Was sind Bitcoins? - Ist es Arbeit, wenn ich mein Kind zum Kindergarten bringe? - Wie fair sind Fair-Trade-Produkte?

Solchen Fragen wird das Funkkolleg Wirtschaft ab November 2015 in 22 Radiosendungen nachgehen, die hr-iNFO bis Mai 2016 senden und als Podcast anbieten wird. Nah am Alltag der Hörerinnen und Hörer wird gezeigt, dass es sich lohnt, über vermeintlich Selbstverständliches nachzudenken.

Weitere Informationen:
Funkkolleg@hr.de oder ab September unter www.funkkolleg-wirtschaft.de

Was heißt Natur? - Was kann (Natur-) Wissenschaft erkennen?

„Es gibt mehr Dinge im Himmel und auf Erden, als Eure Schulweisheit sich träumen mag“, bemerkt Hamlet gegenüber Horatio, seinem Freunde.
Jeder kann mit beliebig vielen Beispielen aus dem Alltag diese Aussage belegen, dass wissenschaftliche Erkenntnisse nicht hinreichen bzw. „veralten“ - vorzüglich, weil sie in der Anwendung doch nicht das leisten, was man sich von ihnen versprach. Die Wissenschaft stößt immer wieder an Grenzen, die sie nicht zu überschreiten vermag - sie muss sich bescheiden.
Kant erläutert in seinen Hauptschriften die logische Begründung für diese Begrenztheit allen wissenschaftlichen Erkennens und verweist das gemeine Selbstverständnis „ins Reich der Träume“, dass die Wissenschaft in ihren Aussagen uns eine verlässliche, gleichsam eine „ewig gewisse“ Einsicht in die Dinge dieser Welt eröffnen könne. Kant fragt daher: Was kann die Wissenschaft an der Natur erkennen? Was ist Natur? Wie kommen wir zu Erkenntnissen über unsere Welt? (Grundlage der Diskussion: Immanuel Kant, „Prolegomena“.)

K010802
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06
Mi, ab 23.09.2015, 20.00-21.30 Uhr
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

Ethik - Die uralte Frage nach einem glücklichen, erfüllten Leben

Die Frage nach dem Sinn des Lebens, nach dem „guten, erfüllten und glücklichen“ Leben ist so alt wie die Menschheit. In der Wiege der abendländischen Kultur, der (griechischen) Antike, ging man mit den fundamentalen und subtilsten Fragen des menschlichen Daseins höchst lebensnah und lebenstauglich um - ohne den Sachgehalt oberflächlich oder gar lässig „abzufertigen“, ganz im Gegenteil.
Für das antike Selbstverständnis lag die Antwort auf die Menschheitsfragen in der Notwendigkeit, sich der Anstrengung des Denkens zu befleißigen und „Gott und die Welt“ zu erkennen. Denn nur aus der Erkenntnis des Wahren resultiert die Erkenntnis des Guten, des Schönen und des Glücks. Nur diese Erkenntnisse vermögen die Einsicht in die Eigenart des menschlichen Daseins zu begründen und zu Bewusstsein zu bringen.
Aristoteles trägt in seiner Schrift „Nikomachische Ethik“ die Entwicklung dieses Gedankens vor - von seinem Ursprung im Alltag bis hin zur subtilen Erkenntnis des Lebens und des Menschen überhaupt und einer Sinnerfüllung im Besonderen. Aristoteles wagt eine Antwort auf die zutiefst menschliche Frage nach einem „glücklichen, weil geglückten“ Leben. (Grundlage der Diskussion: Auszüge aus Aristoteles, „Nikomachische Ethik“.)

K010901
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06
Do, ab 24.09.2015, 18.15-19.45 Uhr
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

„Wahres Glück ist, seinen Geist frei zu entfalten.“
Aristoteles

Pädagogik, Kommunikation

Fachbereichsleitung: Luise Oberdorfer
Tel.: 06103 3131-1332
E-Mail: L.oberdorfer@kreis-offenbach.de

Andrea Bonn, Lehrerin für FSI Persönlichkeitsentwicklung, Trainerin Stockkampfkunst*

Spannender Adventssamstag für Kids von 6-11

Entspanntes Weihnachtsshopping für Eltern

Wir begrüßen Euch in gemeinsamer Runde und lernen uns gegenseitig durch Spiele kennen. Im Laufe des Tages werden wir kreativ sein, mit Stöcken und fetziger Musik Rhythmus erleben, unseren Körper wahrnehmen, spielerisch etwas über uns selbst erfahren und Geschenke basteln. Der Drachenagent „001 Drago“ wird uns auf eine Traumreise ins Land der Fantasie mitnehmen... sicherlich ist auch eine Weihnachtsgeschichte dabei. Weihnachtspunsch, Tee, Wasser sowie einige Leckereien stehen bereit, um gestärkt durch den Tag zu kommen.
Bitte mitbringen: Deine Lieblingsdecke, ein kleines Kissen und viel gute Laune!

K010601
Andrea Bonn, Lehrerin für FSI* Persönlichkeitsentwicklung, Trainerin Stockkampfkunst
Edeltraud Züge, Entspannungspädagogin für Kinder
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 12.12.2015, 10.00-16.00 Uhr
€ 16,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen (zzgl. Verpflegungs- und Materialkosten: € 10,-)

Edeltraud Züge, Entspannungspädagogin für Kinder

Namen und Gesichter erinnern: kein Problem!

Mit Spaß und Methode behalten wir ab jetzt entspannt jeden Namen und jedes Gesicht, das wir erinnern wollen, im Gedächtnis. Das geht nur mit Methode, mit der „6-Sterne-Methode“. Und die üben wir mit praktischen Beispielen ein. Dazu erhalten Sie eine ausführliche Unterlage (pdf-Datei) zum weiteren Üben und Anwenden.
Geeignet ab 14 Jahren bis ins fortgeschrittene Alter.

K010602
Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 23.01.2016, 10.00-15.00 Uhr
€ 18,-

Kommunikation

Vortrag: Von Heiserkeit, Räusperzwang bis hin zu Stimmstörungen

Heiserkeit, Räusperzwang, Druckgefühl im Hals, Stimmlosigkeit - so strengt das Sprechen an, die Stimme verliert ihren Klang und der Mensch die Freude an seiner Stimme. Wie entstehen Stimmprobleme? Was kann man tun? Wie kann man den Klang der Stimme verbessern und wie kann man wieder leichter und kraftvoller sprechen? Die Referentin führt in die bewährte Atem- und Stimm-Methode Schlaffhorst-Andersen ein. Sie referiert anatomische Zusammenhänge, die für die freie, starke und klangvolle Stimme wichtig sind. Auch klärt sie über Gewohnheiten auf, die der Stimme schaden.

K010604
Birgit Kramer, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin Schule Schlaffhorst-Andersen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Di, 13.10.2015, 19.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

Die Stimme stärken -

Von Heiserkeit, Stimmanstrengung, Räusperzwang zu Leichtigkeit, Klarheit und Volumen.

Unser Stimmklang ist kein Schicksal. Wenn die Stimm-Muskulatur unausgewogen ist, werden wir heiser, wird unsere Stimme eng, dünn und angestrengt. Wir können nicht laut werden, hohe Töne nicht erreichen und der Klang unserer Stimme bleibt klangarm und dünn.
Wir werden mit ganzkörperlichen Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen daran arbeiten, unsere Stimmen zu kräftigen, sie aufblühen zu lassen und ihren Klang zu entfalten.
Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Wasser zum Trinken und eine Decke

K010605
Birgit Kramer, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin Schule Schlaffhorst-Andersen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 20.11.2015, 18.00-21.00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 11.00-18.00 Uhr
€ 35,-

Die Kunst der guten Ausstrahlung

Gute Kommunikation beginnt damit, jede Situation auch aus der Sicht der anderen Person zu betrachten. Andere nehmen Sie durch die Art wie Sie gehen, reden, Ihre Gestik und Ihre Sprache gebrauchen wahr. In angenehmer und humorvoller Atmosphäre erleben Sie Übungen aus dem Theater, gemeinsam werfen wir einen Blick auf die Körpersprache und die Tiefenstruktur der Sprache.

K010607
Andrea Kurz, Kommunikationstrainerin, NLP MasterCoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa/So, 30.01./31.01.2016,
09.00-16.30 Uhr
€ 50,-

Jeannette Werner, ganzheitliche Coach, Dipl.-Betriebswirtin

BU

Bildungsurlaub: Wertschätzende Kommunikation in Beruf und Alltag

Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände gelassen reagieren? Hier lernen Sie die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) kennen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für eigene Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen und auch einmal freundlich „nein“ zu sagen. Dieser Bildungsurlaub bietet praktisches Handwerkszeug und ist für Menschen gedacht, die sich nach mehr Leichtigkeit sehnen.

K010608
Jeannette Werner, Ganzheitliche Coach, Dipl.-Betriebswirtin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 15.02.-19.02.2016,
09.00-16.30 Uhr
€ 199,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mit Patienten besser kommunizieren

Manche Menschen machen es uns leicht, sich auf sie einzustellen. Andere hingegen...! Wie lassen sich diese schwierigen Zeitgenossen leichter „knacken“? Lernen Sie alles über Ihre eigene auch körpersprachliche Wirkung und lernen Sie die unterschiedlichen Typen kennen, wie diese die Welt sehen, warum sie in der ihnen eigenen Weise sprechen und handeln und was sie von ihren Mitmenschen erwarten.
Der Workshop richtet sich an Personen, die regelmäßig Kontakt mit Patienten haben und die bereit sind, sich mit ihrem Selbstbild und ihrem Fremdbild auseinanderzusetzen.

K010610
Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 13.02., 20.02., 27.02.2016,
15.00-19.00 Uhr
€ 86,-, 3 Termine
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Sicher auftreten - sicher argumentieren - souverän ankommen
K050905
Matthias Dahms
Kursbeschreibung siehe S. 40

Zum richtigen Zeitpunkt das Richtige sagen - Erfolgreich durch Schlagfertigkeit
K050906
Matthias Dahms
Kursbeschreibung siehe S. 40

Schwierige Chefs, Kollegen oder Mitarbeiter/innen?
K050907
Prisca Engeler
Kursbeschreibung siehe S. 40

Psychologie

Wichtiger Hinweis!
Kurse und Seminare im Bereich Psychologie haben immer das Ziel, mehr über sich selbst und andere zu erfahren. Aber sie wollen auch Wege zur Heilung psychischer und psychosomatischer Probleme aufzeigen und somit zur (psychischen) Gesunderhaltung beitragen. Sie sind jedoch keine Therapie und kein Therapieersatz. Sie setzen normale Gesundheit und Belastbarkeit voraus. Bei Zweifeln, ob der Kursbesuch in der eigenen persönlichen Situation angebracht ist, empfehlen wir ärztlichen oder psychologischen Rat in Anspruch zu nehmen.

Bitte beachten Sie:
Wenn Sie nicht sicher sind, ob der von Ihnen ausgewählte Kurs Ihren Erwartungen und Vorstellungen entspricht, stehen wir für Rückfragen gerne zur Verfügung.
Tel.: 06103 3131–1332, Luise Oberdorfer
E-Mail: L.Oberdorfer@kreis-offenbach.de

Was uns bewegt - Psychologie im Alltag
Dieser Kurs geht aus von den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Themen werden gemeinsam festgelegt, anhand von kurzen praxisnahen Texten aus der neueren Psychologie vorgestellt und im Austausch miteinander geklärt. Passende Übungen können dabei den Themenbereich erfahrbar machen und zu Fähigkeiten hinführen, die den Alltag erleichtern.
K010701
Dietrich Herrmann-Kapellen,
Gesprächstherapeut und Gesundheitsberater
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06
Di, ab 22.09.2015, 15.00-17.15 Uhr, 14-täglich
€ 60,-, 8 Termine, 24 UE

Vortrag: Erfülltes Leben - wie uns das Labyrinth den Weg dahin zeigt.
Dass ein erfolgreiches Leben uns gründlich in die Irre führen kann, ist eine besonders beunruhigende Erkenntnis C.G. Jungs. Was dabei aus dem Blick gerät, ist die entscheidende Frage: „Bin ich auf meinem Weg?“ Lebe ich gegen meine Wesensart und meine Begabungen oder im Einklang mit ihnen? Das uralte Sinnbild des Labyrinths steckt verblüffenderweise voll hilfreicher Hinweise, wie wir aus zähen unfrohen Stimmungen heraus wieder in Bewegung kommen und uns den erfüllenden Seiten unseres Lebens nähern. Der Vortrag widmet sich mit vielen Bildern diesem Symbol und seinen praktischen Bedeutungen.
K010702
Dietrich Herrmann-Kapellen,
Gesprächstherapeut und Gesundheitsberater
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Do, 12.11.2015, 19.30 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten.

Vortragsreihe: Wieder in Balance kommen
Als Leib-Seele-Wesen ist der Mensch von Natur aus darauf ausgerichtet, gegensätzliche Kräfte immer wieder neu ins Gleichgewicht zu bringen: Wir atmen ein und aus, wir schlafen und wachen, wir denken und handeln, wir geben und nehmen...
Doch es gibt immer wieder auch störende Kräfte, die uns aus der Balance bringen und in Angst versetzen können. Dann ringen wir mit Atem- oder Schlafstörungen, haben Zwangsgedanken oder Handlungslähmungen, fühlen uns überlastet, ausgelaugt oder schlimmer.
Wie wir unsere eigentliche Balance in unterschiedlichen Lebensbereichen wiedergewinnen können, soll in den Vorträgen aufgezeigt werden, die in der Regel mit einer Trance abschließen.

Wie Begierden zahm werden
K010704
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.008 „Marianne Weber“
Di, 29.09.2015, 19.30 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

Wie Selbstvertrauen groß wird
K010705
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Di, 24.11.2015, 19.30 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

Wie Handlungsmacht selbstverständlich wird
K010706
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Di, 26.01.2016, 19.30 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

Gertrude Kapellen, Dipl.-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin

Bildungsurlaub Gedankenkraft und Sprachbewusstsein - Praktischer Umgang mit der Objektiven Hermeneutik
BU
Eigentlich wissen wir um die Bedeutsamkeit von sprachlichem Ausdruck und um die Macht unserer Gedanken. Ziel dieses Bildungsurlaubs soll es sein, mithilfe praktischer Übungen unsere persönlichen geistigen und sprachlichen Kräfte vielfältiger und befriedigender nutzen zu lernen - sowohl im beruflichen als auch im persönlichen Bereich.
Mit der Methode der Objektiven Hermeneutik können wir einen ganz neuen Zugang zur Nutzung unserer Gedankenkraft und unserer sprachlichen Ausdruckskraft finden. Und Wahrnehmungs- und Tranceübungen aus dem Bereich der Hypnotherapie lassen uns eigene Wege zur Selbstentfaltung leicht und sicher finden.
K010710
Gertrude Kapellen, Diplom-Soziologin, Hypnotherapeutin, Autorin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 19.10.-23.10.2015,
10.00-17.00 Uhr
€ 199,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Die Gedanken sind frei? - Schön wär's!
Oft sind wir Sklaven unserer Gedanken und finden aus quälenden Gedankenketten nicht mehr heraus. Wir haben die Freiheit der Gedanken, wie sie in dem bekannten Lied besungen wird scheinbar verloren und durch geistige Ketten ersetzt. Druck und Erwartungshaltungen von innen und außen bestimmen unser Denken, strengen uns an und machen sich auf dem Platz der Lebensfreude breit. In diesem Seminar beschäftigen wir uns damit, wie wir uns wieder der Führung durch unsere inneren Kräfte zuwenden und uns ganz auf den eigenen Wesenskern besinnen können. Dazu nutzen wir Tranceübungen aus dem Bereich der Hypnotherapie.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Decke (falls Sie sich für die Trance hinlegen möchten) und eine feste Schreibunterlage.
K010707
Susanne Stolz, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 17.10.2015, 10.00-17.00 Uhr
€ 25,-

Mentales Training - Denken lenken
Unsere Gedanken bestimmen wie es uns geht! Dieser Workshop bietet Ihnen Selbsterfahrung und Möglichkeiten, sich mental in einen von Ihnen gewünschten, besseren Denkprozess zu lenken. Sie gewinnen neue Denkansätze, andere Blickwinkel. Damit können Sie trotz beruflicher Herausforderungen oder persönlicher Belastungen Spaß, Glück und Leichtigkeit integrieren und in Balance bleiben.
„Ob du es glaubst oder nicht, du hast immer recht“ (Henry Ford)
K010708
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 25.09.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 10,-

Vortrag: Symbolik und Psychologie der Farbe - Farben in unserem Leben
„Farbe ist eine Macht, die direkt auf die Seele wirkt“ (Wassily Kandinsky)
Farben gehören zu den Erscheinungen, die wir als so selbstverständlich erleben, dass viele Menschen sie gar nicht beachten. Dennoch - Farben beeinflussen unser Denken, Fühlen und Wollen. Von Farben gehen auch Heilkräfte aus, die z.B. in der Kunst- und Farbtherapie genutzt werden. Der Vortrag bietet ein Porträt der wichtigsten Farben. Neben der Symbolik wird insbesondere die Wirkung der Farben auf Stimmungen und Gefühle beleuchtet.
K010709
Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe, Publizist und Entspannungstrainer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mi, 14.10.2015, 19.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

Psycho-Kinesiologie: Dialog mit dem Unterbewusstsein
Die Psycho-Kinesiologie ist eine Heilmethode, die unmittelbaren Kontakt mit dem Unterbewusstsein über den „Muskeltest“ aufnimmt. Auf diese Weise können die Ursachen (meistens verdrängte Ereignisse) von psychischen Blockaden, seelischen Problemen und körperlichen Symptomen aufgedeckt werden. An diesem Erlebnisabend werden die Grundlagen der Psycho-Kinesiologie vermittelt und Sie erleben, wie Sie durch den „Muskeltest“ mit dem Unterbewusstsein kommunizieren können.
K010711
Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Fr, 13.11.2015, 19.00-21.15 Uhr
€ 8,-

BU
Bildungsurlaub

Kurse für Kinder und Jugendliche

System- und Familienaufstellungen

Haben Sie den Eindruck, dass etwas Ihren Erfolg bremst, dass Sie sich immer wieder falsche Partner/innen aussuchen oder dass Sie nicht Ihr Leben leben, wie Sie es sich wünschen? Oft liegen unbewusste „Verstrickungen“ mit unserer Herkunftsfamilie vor. Aufstellungen bringen diese Beziehungen ans Licht, indem das Bild der eigenen Familie bzw. des Systems durch Stellvertreter im Raum nachgestellt wird. Die „Verstrickungen“ können aufgelöst und Lösungswege erfahren werden. Mehrere Teilnehmer/innen können ein eigenes Thema aufstellen.

K010712
Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
So, 06.12.2015, 09.30-17.30 Uhr
€ 28,-

Renate Sulzmann, Journalistin, Systemische Beraterin

SEMESTERTHEMA

Zeit nehmen - Sinn geben

Wenn wir im Alltag immer nur funktionieren und auf Dauer unsere seelischen Bedürfnisse ignorieren ist die Gefahr groß, dass wir ausbrennen. Ein Gefühl der Sinnlosigkeit und inneren Leere macht uns darauf aufmerksam, dass wir uns die Zeit nehmen sollten, unseren wirklichen Bedürfnissen auf die Spur zu kommen. Mit systemischen Methoden (Aufstellungen und Fragetechniken) und kreativen Übungen (Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen) können wir alte Denk- und Handlungsmuster erkennen, Glaubenssätze finden, Blockaden lösen und uns von belastenden Prägungen befreien.

K010714
Renate Sulzmann, Journalistin, Systemische Beraterin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Do, ab 05.11.2015, 18.00-20.15 Uhr
€ 30,-, 4 Termine

Raus aus alten Verhaltensmustern!

Premiumkurs Kleingruppe

Wir Menschen gewöhnen uns an Verhalten. Der Wunsch nach Veränderung liegt nicht darin, die Äußerlichkeiten zu verändern. Veränderung passiert von innen nach außen. Die Kursleiterin arbeitet nach dem Modell NLP (NeuroLinguistischeProgrammierung) und gemeinsam beginnen Sie gleich heute ein wenig gesünder, fröhlicher oder sich näher an Ihrem Ziel zu fühlen. Immer einen kleinen Schritt nach dem anderen.

K010715
Andrea Kurz, Kommunikationstrainerin, NLP MasterCoach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 21.11.2015, 09.00-16.30 Uhr
€ 50,-, 4-7 TN

Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin

SEMESTERTHEMA

Balance finden zwischen Geben und Nehmen - Selbstheilungskräfte aktivieren

Premiumkurs Kleingruppe

Das Leben ist ein ständiges Geben und Nehmen. Doch viele geben mehr, als ihnen guttut: sie stehen helfend zur Seite, führen Ehrenämter aus, arbeiten im Beruf bis an ihre Grenzen und darüber hinaus. Oft bis sie durch die Überlastung krank werden. In diesem Kurs wollen wir eine Balance herstellen und erfahrbar machen. Dinge loslassen, die zu viel sind oder nicht zu uns gehören. Die Seite des Annehmens kennenlernen und integrieren und Heilung in unser System bringen. Mentales Training, Achtsamkeit und meditative Entspannung begleiten das Thema.
Bitte mitbringen: eine Isomatte, bequeme Kleidung und eine Decke

K010717
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 14.11.2015, 13.30-17.15 Uhr
€ 25,-, 4-7 TN

Stress lass nach! Balance halten im Fluss der Zeit.

Wie können wir unsere Arbeit, Beziehungen und täglichen Verpflichtungen besser meistern? „Machen Sie mal langsamer...“ aber wie? Diesen Fragen stellen wir uns an diesem Tag. Einfach nur ankommen und den Moment genießen, heute darf es stressfrei sein. Wie finde ich Entspannung? Wie komme ich zu mehr Kraft und Ausgeglichenheit? Diese Themen, Elemente zur Entspannung und eine geführte Meditation erwarten Sie. Der Workshop ist auch zur Burnout Prävention und Nachsorge geeignet. *„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen zu surfen.“ (Josef Goldstein)*
Bitte mitbringen: eine Isomatte, bequeme Kleidung und eine Decke

K010718
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.106
Sa, 19.09.2015, 13.30-17.15 Uhr
€ 13,-

Keep smiling - nur kein Stress!

Fühlen Sie sich durch zahlreiche Aufgaben oder schwierige Situationen gestresst? Sie sind am Ende des Tages angespannt? Dann ist es Zeit, Strategien zu entwickeln, um besser mit Ihrem Stress umzugehen. In diesem Seminar reflektieren Sie, was bei Ihnen Stress verursacht. Sind das externe Faktoren oder machen Sie sich durch Ihre eigenen Vorstellungen und Ansprüche selbst Stress? Sie erhalten Anregungen, wie Sie Stressoren reduzieren, Ihre eigene Einstellung verändern und zwischendurch entspannen.

K010719
Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
So, 11.10.2015, 09.30-17.30 Uhr
€ 28,-

Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für persönliche Entwicklung

BU

Bildungsurlaub: Raus aus dem Hamsterrad mit Work-Life-Balance

Ein Wochentraining zu mehr Zufriedenheit

Haben Sie den Eindruck, dass Sie sich wie ein Hamster im Rad drehen? Hoher beruflicher Leistungsdruck, stressiger Alltag, belastende Konflikte können zu Überlastung, Frustration bis hin zu Burnout führen. Work-Life-Balance bedeutet Arbeit, soziale Beziehungen, Gesundheit und Sinnerfüllung (eigene Wünsche und Werte) in Einklang zu bringen. Mit diesem Training sollten Sie wieder die wichtigste Person in Ihrem Leben werden und bewusst entscheiden, was Ihnen wichtig ist. Wir stärken unser Selbstbewusstsein, verbessern unsere Kommunikation, entspannen uns und lernen Methoden aus dem Zeit- und Stressmanagement kennen um ein balanciertes und zufriedenes Leben gestalten zu können.
Bitte mitbringen: eine Isomatte und eine Decke

K010720
Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 05.10.-09.10.2015,
09.30-16.30 Uhr
€ 198,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Training innerer Stärke - Selbstwertgefühl erkennen und ausbauen

Innere Stärke und ein gutes Selbstwertgefühl sind ein gutes Fundament in bewegten Zeiten. Es macht uns selbstsicher und gibt mehr Bewusstsein für das was wir tun oder nicht tun. In diesem Kurs geht es darum, durch Achtsamkeit die eigenen Stärken zu erkennen, zu integrieren und alten seelischen Ballast abzuwerfen. Dies führt zu Ruhe und Gelassenheit, wir erleben mehr Leichtigkeit, Glück, Liebe und Zufriedenheit. Ein Kurs voller Inspiration und Selbstentfaltung.

K010722
Regina Moritzen, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Therapeutin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Do, 03.12.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 10,-

Selbstbewusst sein

Premiumkurs Kleingruppe

Möchten Sie selbstbewusster Ihre Meinung vertreten oder sich einfach mehr trauen? Selbstbewusst sein hat oft mit unserer Geschichte und Erfahrung zu tun. In diesem Seminar bekommen Sie mit der Methode Familienaufstellung mehr Klarheit darüber, was Ihr Selbstvertrauen schwächt und was es stärkt. Sie erfahren, wie Sie in schwierigen Situationen selbstbewusster auftreten, lernen Grenzen zu setzen, Nein zu sagen und Ihre Körpersprache zu verbessern.

K010723
Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa/So, 23.01./24.01.2016,
10.00-17.00 Uhr
€ 95,-, 4-7 TN

Emotionale Hürden und Hindernisse überwinden

Premiumkurs Kleingruppe

Ich weiß nicht genau, ob Sie sich wünschen eine lange Flugreise anzutreten, das Klettern im Hochseilgarten zu genießen oder eine Prüfung mit Überzeugung zu bestehen. Welche Phobie auch immer Sie hinter sich lassen, sei es eine Spinnen- oder Redeangst, mit diesem Seminar genießen Sie eine neue Lebensqualität und lassen die Ängste der Vergangenheit. Mit praktischen Übungen und Visualisierungstechniken ohne im Detail in der Gruppe zu erzählen, welche Angst Sie hatten.

K010724
Andrea Kurz, NLP MasterCoach
Rodgau (Jügesheim), Perlentaucher, Vordergasse 59
Sa, 19.09.2015, 09.15-13.00 Uhr
€ 25,-, 4-7 TN

Andrea Kurz, NLP-MasterCoach und Kommunikationstrainerin

„Wie eine Ohrfeige für die Seele“ - aus der Kränkung aussteigen

Kränkungen erleben wir im Alltag und Beruf, in Partnerschaften, Freundschaften und durch das Leben selbst. Kränkungen sind Reaktionen auf seelische Verletzungen, die wir z.B. als Ohnmacht, Enttäuschung und Wut spüren und die manchmal tagelange Gefühle von Minderwertigkeit, Niedergeschlagenheit und versagt zu haben, auslösen.
Im Kurs werden Wege aufgezeigt, wie Sie Kränkungen abwehren und überwinden können und wie Sie aus einem Kränkungszustand wieder herausfinden. Dabei helfen Übungen zur Stärkung der Selbstachtung und Selbstsicherheit. Sie erfahren, was in der Kränkung mit Ihnen geschieht - auch um Verständnis für die persönliche Empfindsamkeit zu entwickeln und eigene wunde Punkte und alte Verletzungen zu erkennen, verstehen und anzunehmen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug

K010725
Claudia Schmidt, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 10.10.2015, 10.00-17.00 Uhr
€ 25,-

Isa Raatz, Dipl. Kommunikationswirtin, DVNLP Master-Coach

50Plus - na und? Mit Freude älter werden im Job

Premiumkurs Kleingruppe
Alteisen oder Durchstarter? Ob und wie wir unseren Beruf bis zur Rente mit Freude ausüben können, hängt auch von uns selbst ab. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach Möglichkeiten, wie wir unsere berufliche „Restzeit" positiver gestalten können.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Isomatte und Wolldecke, Getränke, Pausensnack, Gute Laune.
K010726
Isa Raatz, Dipl. Kommunikationswirtin, DVNLP Master-Coach
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 18.10.2015, 10.00-16.0 Uhr
€ 40,-, 4-7 TN

Meditation zur Selbstliebe

In einer geführten Meditation können Sie bedingungslose Liebe erfahren und sie sich selbst schenken. Selbstliebe ist der Schlüssel zu einem glücklichen und zufriedenen Leben, zu einem guten Kontakt mit sich selbst und mit anderen. Lieben Sie sich so, wie Sie sind!
Bitte mitbringen: Eine Isomatte, eine Decke, ein Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken und (soweit vorhanden) Kraftgegenstände
K010727
Myriam Tonga Götze, Systemischer Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, 18.11.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 10,-

Reise zum Krafttier - zur inneren Kraftquelle

Ein Krafttier ist ein spiritueller Begleiter, den jeder Mensch hat, nämlich die Kraftquelle in uns selbst, die wir durch Meditation entdecken können. Ihr Krafttier begleitet Sie schon Ihr Leben lang, auch wenn Sie es vielleicht noch nicht kennen. Diese Reise führt Sie zu Ihrem Herzen und Ihrer Seele. Sie treten bewusst mit Ihrem Krafttier in Kontakt: auf diese Weise kann es Ihnen Ihre Fragen beantworten, Sie unterstützen und Ihnen Kraft schenken.
Die Reise ist auch für Menschen, die ihr Krafttier bereits kennen.
Bitte mitbringen: Eine Isomatte, eine Decke, ein Sitzkissen, bequeme Kleidung und warme Socken.
K010728
Myriam Tonga Götze, Systemischer Coach
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mi, 28.10.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 13,-

Selbsthypnose Teil I - Entspannung, Ruhe und Gelassenheit

Lernen Sie an einem Tag tiefe Selbsthypnose und ihre Möglichkeiten kennen,
- um besser ein- und durchzuschlafen
- um Ihre Nervenbatterie aufzuladen und Ihr Immunsystem zu stärken (Powernap)
- für die Erfüllung Ihrer Wünsche
- um Ihre Ziele optimal umzusetzen
- um ein Quell guter Gefühle zu sein - Sie sind motiviert!

Nach drei Wochen weiteren Übens ist Ihnen Ruhe, Entspannung, Gelassenheit und eine gute Stimmung zur inneren Haltung geworden und Sie sind es immer. Mit ausführlichem Skript als pdf-Datei und einer Übungs-CD.
K010730
Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 19.09.2015, 10.00-18.00 Uhr
€ 28,-

Selbsthypnose Teil II, Anwendungen - die Schlüssel zu Ihrem Leistungspotential

Premiumkurs Kleingruppe
Wiederholung und Vertiefung von Teil 1, dann erleben Sie erstaunliche Phänomene wie:
- **Gute Gefühle** ohne Ende
- Den inneren Bildschirm nutzen = **Visualisieren** können
- Den **„inneren Schweinehund"** besiegen
- Der **kontrollierte Tiefschlaf:** Zugang zum Unterbewusstsein
- Das **„Havarie-Training"** der Astronauten
- Die **„Anästhesie"** - schmerzfrei auf Wunsch
- Mentale Techniken zur **Leistungssteigerung**

Mit ausführlichem Skript. Mit Biofeedbackkontrolle auf Wunsch.
K010731
Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 14.11.2015, 10.00-18.00 Uhr
€ 55,-, 4-7 TN

Das 60-Tage-Schlank-Programm - abnehmen mit Hypnose

Premiumkurs Kleingruppe
In diesem Seminar werden Sie genau eingewiesen, wie Sie den Fettverbrennungsautomatismus in Ihrem Gehirn re-aktivieren und Ihr Freund, Ihr Unbewusstes Sie dabei unterstützt. Hat Ihr „Innerer Schweinehund" Sie in der Vergangenheit immer wieder blockiert? Mit diesem Seminar wird er zu Ihrem Schoßhund und macht, was Sie wollen! Sie werden spürbar mehr Willensstärke erleben und mit Hypnose sich schneller satt fühlen. Täglich mit der Seminar-CD üben und nach 30 Tagen ist das Schlank-Programm dauerhaft in Ihr Leben integriert.
Mit Übungs-CD und 30-Tage-Übungsheft.
K010732
Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 16.01.2016, 10.00-16.00 Uhr
€ 40,-, 4-7 TN

Energiearbeit I

Premiumkurs Kleingruppe
Leicht und spielerisch lernen Sie, Ihre Vital-Kraft (Kundalini) deutlich anzuheben und Sie werden gezielt und behutsam in das Aura-Sehen und -Bewegen eingewiesen. Nach der Meditation und Initiierung lernen Sie Ihre Intuition bewusster einzusetzen: Sie lernen die Sprache des Unbewussten zu verstehen und zu nutzen. So werden Sie sensitiver und können Ihre Kräfte powervoll anwenden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Liegen Decke, Kopfkissen usw., Schreibmittel, Buntstifte.
K010740
Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI), Meditations- und Reiki-Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 10.10.2015, 10.00-18.00 Uhr
€ 55,-, 4-7 TN

Energiearbeit II

Premiumkurs Kleingruppe
Inhalte:
1. Wiederholen und Vertiefen der Techniken des Teil I
2. Kundaliniaktivierung Teil II, und damit weiteres Anheben und Verstärken der Kraft
3. Öffnen des 3. Auges
4. Besondere Übungen für das 3. Auge Chakra (Hellsichtigkeit, Intuition)
5. Besondere Übungen für das Herz-Chakra
6. Was hat es mit der „Quantenenergie" auf sich? Wir üben die 2-Punkt-Methode.

Mit ausführlichem Skript.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Liegen Decke, Kopfkissen usw., Schreibmittel, Buntstifte.
K010741
Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI), Meditations- und Reiki-Lehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 12.12.2015, 10.00-18.00 Uhr
€ 55,-, 4-7 TN

„Reiki" 1. Grad: Gesundheit pur - Das klassische Seminar nach Usui Sensei

Premiumkurs Kleingruppe
Mit 4 Energieübertragungen in Form traditioneller Rituale lassen wir die Lebenskräfte, die „Gesundheit pur" über unsere Hände frei fließen. Ihre Vorteile:
1. Sie werden ein Magnet der Gesundheit!
2. Handpositionen werden genau erläutert und geübt!
3. Aura lesen und stärken!
4. Die Auflade-Übung: Sie sind voller Energie!
5. Beeinflussen Sie jede Körperzelle nach Ihren Wünschen!

Mit ausführlichem Unterrichtsskript.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Liegen Decke, Kopfkissen usw., Schreibmittel, Buntstifte
K010742
Peter Urbassek, freier Reikilehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Sa, 26.09.2015, 10.00-18.00 Uhr
So, 27.09.2015, 10.00-16.00 Uhr
€ 95,-, 4-7 TN

„Reiki“ 2. Grad: Das klassische Seminar nach Usui Sensei

Premiumkurs Kleingruppe

Mit 3 Energieübertragungen in Form traditioneller Rituale lassen wir die Power der drei Reiki-Symbole zu Ihrem Vorteil wirken:

1. viel mehr Vitalkraft;
2. hochwirksames mentales Reiki;
3. fortgeschrittenes „Auralesen“;
4. Ihre Herzöffnung;
5. das „Gesetz der Resonanz“ verstehen und anwenden;

Mit ausführlichem Unterrichtsskript.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Liegen Decke, Kopfkissen usw., Schreibmittel, Buntstifte

K010743

Peter Urbassek, freier Reikilehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 21.11.2015, 10.00-18.00 Uhr
So, 22.11.2015, 10.00-16.00 Uhr
€ 95,-, 4-7 TN

Peter Urbassek, Hypnosecoach (TMI) und freier Reikilehrer

„Reiki“ 3. Grad: Das klassische Meisterseminar nach Usui Sensei

Mit 3 Energieübertragungen in Form traditioneller Rituale lassen wir die Power des Meister-Reiki-Symbols zu Ihrem Vorteil wirken:

1. Sie leben im ständigen Kontakt mit Ihrem Hohen Selbst;
2. Ihr „drittes Auge“ wird aktiviert;
3. Sie lenken die Energie im kleinen und großen Energiekreislauf, d.h. Sie haben Energie auf allen Ebenen;
4. Reiki 1 und 2 wenden Sie jetzt mit der Sicht von Reiki 3 an;
5. Möglicherweise erreichen Sie bereits innerhalb des Seminars den Seinszustand „in der Einheit sein“ - ein außergewöhnlicher Zustand!

Damit ist die Bahn geebnet, frei, um über das Reiki-Meister-Symbol mit Ihrem Inneren Meister Ihr Leben souverän zu gestalten, zu leben.

Mit ausführlichem Unterrichtsskript.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, zum Liegen Decke, Kopfkissen usw., Schreibmittel, Buntstifte

K010744

Peter Urbassek, freier Reikilehrer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
So, 17.01.2016, 10.00-18.00 Uhr
€ 95,-, 4-7 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Sie finden uns im Internet unter: www.vhs-kreis-offenbach.de

Natur und Umwelt

Fachbereichsleitung: Petra Lück
Tel.: 06103 3131-1343
E-Mail: p.lueck@kreis-offenbach.de

Die Rolle von Kohlenstoffdioxid und Wasser in Natur und Technik

Ohne Kohlenstoffdioxid und Wasser gäbe es kein Leben auf der Erdoberfläche. Der Anstieg der CO_2-Emissionen wird in der Öffentlichkeit kontrovers diskutiert.

Waser gibt es reichlich auf de Erde. Doch das Süßwasser ist knapp und ungleich verteilt.

Lassen Sie sich in die Welt der Chemie entführen und erfahren Sie mehr über Stoff- und Energieumsatz.

K011301

Prof. Dr.-Ing. Vollrath Hopp, Ehrenmitglied der Universität Rostock
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Di, 15.09. und 22.09.2015,
17.00-18.30 Uhr
€ 10,-, 2 Termine, 4 UE

Heilpflanzen-Einmaleins

Ob zur Blutreinigung, gegen Husten und Erkältung oder gegen Harnwegsinfekte - aus vielen heimischen Wildkräutern lassen sich Heilmittel herstellen.

Auf einem landschaftlich sehr reizvollen Spaziergang lernen Sie Heilkräuter mit Hilfe eines Arbeitsblattes anhand eindeutiger Merkmale erkennen. Sie erhalten Heilkräuterteerezepte und erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. So können sie Heilkräutertees u.a. für Ihre Gesundheit selber zubereiten.

Bitte mitbringen: Lupe, Stift und Schreibbrett.

K011401

Marion Bredemeier, Phytotherapeutin, Dipl-Ing. Landespflege
Treffpunkt: Rodgau (Nieder-Roden), Parkplatz an der verl. Römerstr./Babenhäuser Weg, rechts direkt hinter der Brücke über die B45.
Fr, 25.09.2015, 16.00-19.00 Uhr
€ 16,- incl. Kursmaterial, 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Entwerfen Sie Ihren Traumgarten

Workshop

Der Garten wird immer mehr zu einer Oase für Körper, Geist und Seele - ein Wohnzimmer im Freien. Hierbei ist die Planung des Gartens von entscheidender Bedeutung.

Geschickte Planung, Beachtung entsprechender Gestaltungsgrundsätze und die Berücksichtigung der persönlichen Vorlieben der Bauherren garantieren einen hohen Wohlfühlfaktor.

Zunächst erfolgt eine Einführung in die Gartengestaltung mit einer Vielzahl von Anregungen (Gestaltungsgrundsätze/ Raumkonzept/ Gestaltungselemente etc.). Sie erstellen dann unter fachlicher Anleitung ein erstes Gesamtkonzept für die Gestaltung Ihres Gartens und bringen dieses zu Papier.

Bitte mitbringen: weichen Bleistift, Radiergummi, Transparentpapier, Grundriss bzw. Lageplan des entsprechenden Gartengrundstücks, in welchem alle relevanten Elemente (z.B. Gebäude, alter Baumbestand) eingezeichnet sind, am günstigsten mit dem Maßstab 1:100.

K011430

Michael Maier, Dipl.-Ing. Landschaftsarchitekt (FH)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 31.10.2015, 09.00-16.00 Uhr
€ 45,-, 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Blumenzwiebeln für die Blütenpracht im Frühjahr

Vortrag

Ab September ist es wieder soweit: In den Geschäften tauchen die Tüten mit Blumenzwiebeln auf. Die Auswahl ist schier unüberschaubar, die bunten Bilder auf den Packungen verführerisch. Doch wie plant man eine möglichst ununterbrochene Blütezeit? Wie erreiche ich, dass die Pflanzen nächstes Jahr wiederkommen? Welche Sorten sind für meine Zwecke geeignet?

K011431

Anke Holzmann-Wirth, Diplom Biologin
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-52
Do, 24.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

Mischkultur und Fruchtwechsel im Gemüsegarten

Vortrag

Gemüse aus dem eigenen Garten - Frische und Genuss pur. Ob weitgehende Selbstversorgung oder nur ein paar Salatblätter und Erdbeeren zum Naschen - die Beschäftigung mit der eigenen Nahrung lohnt sich. Dass dabei keine Gifte zum Einsatz kommen sollen, versteht sich von selbst. Wie man aber trotzdem kräftige und gesunde Pflanzen zieht und dabei die Natur für sich arbeiten lässt, ist das Geheimnis des Erfolgs der Mischkultur.

K011432

Anke Holzmann-Wirth, Diplom Biologin
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-52
Do, 08.10.2015, 19.30-21.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

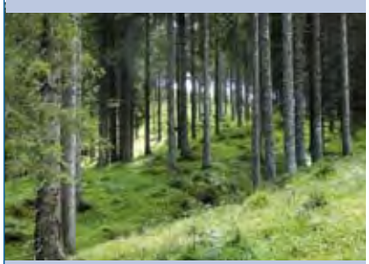
Bodenbearbeitung

Vortrag

Boden ist die Grundlage allen Gärtnerns. Aber wenn man sich näher informieren will, tauchen seltsame Begriffe auf. Was sind „leichte“ und was „schwere“ Böden? Wie entsteht Bodenfruchtbarkeit als Grundlage gesunden Pflanzenwachstums? Warum sind „Ton-Humus-Komplexe“ so wertvoll und was ist das überhaupt?

K011433

Anke Holzmann-Wirth, Diplom Biologin
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-52
Do, 19.11.2015, 19.30-21.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten



Fährtenlesen - Vortrag Auf den Spuren der Wildtiere

Wildtiere sind scheu und nachtaktiv. Kein Wunder, dass viele glauben im Park oder Wald um die Ecke würden keine Tiere leben. Wer genauer hinschaut, wird jedoch überall ihre Spuren und Fährten entdecken.

Unsere Vorfahren, die Jäger und Sammler, waren Meister im Fährtenlesen. Sie waren darauf angewiesen, die Anwesenheit der Tiere zu erkennen und erfolgreich auf Jagd und sicher durch die Natur zu gehen.

Der Vortrag gibt eine Einführung in die alte Kunst des Fährtenlesens.

K011503

Axel Trapp (Wurzeltrapp), Wildnispädagoge, Kamana Graduate (USA)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Do, 08.10.2015, 18.30-20.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

Berufsbegleitende Fortbildung - Wildnispädagogik

Ganzheitliche Umweltbildung mit dem Wissen der Naturvölker

Wissen, Fertigkeiten und Lehrmethoden der Naturvölker sind Säulen dieser Fortbildung. Ein Wissen so alt wie die Menschheit, und deshalb so aktuell wie nie. Entdecken Sie kraftvolle Wege sich mit der Natur und ihren Kreisläufen zu verbinden. Helfen Sie als Coyote Teacher anderen, die Wildnis draußen und drinnen zu entdecken.

Sie richtet sich an Naturfreunde und alle in pädagogischen Berufen, die kleine und große Menschen beim Knüpfen von Naturverbindungen begleiten.

Die einjährige Fortbildung besteht aus 6 Wochenendmodulen (Fr-So) und Selbststudium. Die Kosten betragen 1.400,- €.

In Kooperation mit der Wurzeltrapp Wildnisschule. Bitte fordern Sie den Flyer und die ausführliche Beschreibung an.

Informationsveranstaltungen für Interessierte:
K011504
Axel Trapp (Wurzeltrapp), Wildnispädagoge, Kamana Graduate (USA)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, EG,
Tagungsraum 2.002 „Wilhelm Blume“
Do, 08.10.2015, 20.00-21.30 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

K011505
Axel Trapp (Wurzeltrapp), Wildnispädagoge, Kamana Graduate (USA)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Do, 14.01.2016, 18.00-20.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

„Wir treffen uns im Wald“ Den Wald aktiv erleben

Im Koberstädter Wald in Langen-Steinberg können Sie an diesem Tag einen ca. 6 km langen Rundweg eigenständig zu Fuß oder mit dem Fahrrad absolvieren. An verschiedenen Stationen erfahren Sie dabei unter anderem etwas über „Die Vermessung des Waldes“, können sich im Bogenschießen und an unserem „Früchteflipper“ üben oder selbst kreativ werden. Alle Stationen sind von 13.00-18.00 Uhr betreut.
Die Veranstaltung findet in Kooperation und im Rahmen des 2. Familienwandertages der Forstämter Langen und Darmstadt statt. Alle großen und kleinen Waldfreunde sind herzlich dazu eingeladen!
K011511
Iris Husermann, Försterin und Waldpädagogin
Startpunkt: Langen, Oberer Steinberg 100, vor der Brücke über die A661
So, 27.09.2015, ab 13.00 Uhr
- Eintritt frei -, (tel.) Anmeldung erbeten

Tiergesundheit

Homöopathische Hausapotheke für Hund, Katze und Pferd

Die Homöopathie kann auch bei unseren lieben Vierbeinern weit mehr als nur „kleine Weh-Wehchen“ heilen. Doch welches homöopathische Mittel kann man im Notfall nutzen? Wann, wie oft und in welcher Dosierung?
Im Kurs lernen Sie, wie Sie mit einer homöopathischen Notfallapotheke umgehen können. Zudem gibt es einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten, den Nutzen und die Wirkungsweise der Homöopathie.
K011601
Janine Keller, Tierheilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mi, 23.09.2015, 18.00-20.00 Uhr
€ 8,-, 1 Termin, 3 UE

Führungen

Führung im Solarpark Dreieich-Buchschlag

Anfang 2012 wurde der Solarpark fertiggestellt. Mit einem Jahresstromertrag von mehr als 8.000 MWh ist es die größte Anlage in Hessen. 39.400 Solarmodule erzeugen auf einer Fläche von 15,3 ha ausreichend Strom, um 2.000 Vier-Personenhaushalte damit zu versorgen.
Bei der Führung informieren wir Sie über den Bau und die Funktionsweise der Photovoltaikanlage. Auch wird auf die Besonderheit eingegangen, dass der Solarpark auf einer ehemaligen Deponie errichtet wurde, z.B. die Altlastensanierung, aber auch die ökologische Nischen mit seltenen Pflanzen- und Tierarten, die sich nun gebildet haben.
K011620
Andrea Günther, Stadtwerke Dreieich GmbH
Treffpunkt: Stadtwerke Dreieich GmbH, Eisenbahnstr.140
Mi, 23.09.2015, 16.00-18.00 Uhr
€ 10,- incl. Bustransfer zum Solarpark,
1 Termin, 3 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Die Wassergewinnung im Kreis Offenbach

mit Führung im Wasserwerk Jügesheim
Landwirtschaft und öffentliche Wasserversorgung können zu Nutzungskonflikten führen. Ein Vortrag erläutert welche dies sind und wie sie gelöst werden können.
Die anschließende Führung im Wasserwerk zeigt, wie die Wasserversorgung rund um die Uhr gewährleistet wird.
K011622
Heinrich Zier, ZWO Zweckverband Wasserversorgung
Rodgau (Jügesheim), Wasserwerk, Am Wasserwerk 1, Eingang Verwaltungsbereich
Di, 13.10.2015, 16.00-17.30 Uhr
€ 5,-, 1 Termin, 2 UE

Verbraucherfragen

Die optimale private Baufinanzierung

Für Viele ist die Finanzierungsfrage der wichtigste Bestandteil eines Bau- oder Kaufvorhabens. Häufig messen Baufinanzierer eine „gute“ Finanzierung daran, wie günstig der Zinssatz ist. Eine optimale Baufinanzierung ist aber selten auch die günstigste.
Sie erhalten einen Überblick, was bereits im Vorfeld zu beachten ist und wie eine auf die persönlichen Belange abgestimmte Baufinanzierung aussehen sollte. Des Weiteren werden Informationen vermittelt, um mit den Finanzierungsberatern „auf Augenhöhe“ zu diskutieren. Ziel ist, der „optimalen“ Baufinanzierung am Ende sehr nahe zu kommen.
K011630
Erik Helfrich, Diplom Sparkassenbetriebswirt, Bankbetriebswirt
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Di, 03.11.2015, 18.00-21.15 Uhr
€ 13,-, 1 Termin, 5 UE

SEMESTERTHEMA

Geben und nehmen - ganz praktisch Tauschringe und andere Formen alternativen Konsums

Verschiedene Möglichkeiten des Tauschens und der Umsonst-Ökonomie werden vorgestellt und diskutiert. Thematisiert werden u.a. Bücher- und Kleidertausch-Aktionen sowie Aktivitäten gegen Lebensmittelverschwendung.
Besonders beleuchtet werden Tauschringe und wie diese ins Leben gerufen werden können. So entstehen spannende neue Netzwerke zur Nachbarschaftshilfe in der Region, in denen Dienstleistungen und Gegenstände getauscht werden.
Und wenn Sie möchten, planen wir gemeinsam eine ganz konkrete Tauschaktion.
K011631
Barbara Michalski, Diplom Geographin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Di, 24.11.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 4 UE

Kurse für Frauen

Fachbereichsleitung: Luise Oberdorfer
Tel.: 06103 3131-1332
E-Mail: L.oberdorfer@kreis-offenbach.de

Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für persönliche Entwicklung

Weiblicher Erfolg - Frauen gestalten aktiv ihren Erfolg im Unternehmen

Premiumkurs Kleingruppe
Kennen Sie das: Sie sind fleißig, motiviert, kompetent und trotzdem wird Ihre Leistung nicht anerkannt, Ihre Meinung im Meeting nicht geachtet oder Sie werden nicht befördert.
Wenn Sie erfolgreich sein möchten sollten Sie die Spielregeln im Unternehmen kennen! Eine davon ist, dass Macht und Status in einer männerdominierten Welt wichtiger als Fleiß sind. In diesem Seminar verbessern Sie Ihre Kommunikation, lernen, sich souverän durchzusetzen und Ihr Selbstmarketing voranzutreiben.
K085901
Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
So, 08.11.2015, 09.30-17.30 Uhr
€ 55,-, 4-7 TN

Bildungsberatung

Lebenslanges Lernen ist bei uns Programm!

Die Bildungsberatung am Haus des Lebenslangen Lernens (HLL) berät Sie dazu
• **kompetent** • **neutral** • **kostenfrei**

Unser Beratungsangebot:

- Orientierungsberatung zur individuellen Fort- und Weiterbildung
- Beratung zu schulischer und beruflicher Weiterbildung
- Angebotsberatung (Unterstützung bei der Suche nach konkreten Weiterbildungsangeboten und -anbietern)
- Beratung zum Nachholen schulischer Abschlüsse
- Beratung zur Anerkennung ausländischer Abschlüsse
- Beratung zur Förderung der beruflichen Weiterbildung

Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de

Kalliopi Giagozoglou
Bildungsberaterin

HLL, Haus 3, EG, Raum 3.002
Tel.: 06103 3131-1214
oder 06103 3131-0 (Infopoint HLL)
E-Mail: k.giagozoglou@kreis-offenbach.de

Termine nach Vereinbarung

HESSENCAMPUS DREIEICH
Haus des Lebenslangen Lernens

Emotionale Balance

In Schule und Universität haben wir viel Wichtiges gelernt, aber selten, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen. Was mache ich mit meiner Angst? Wie gehe ich mit Wut um? Wie kann ich meine Gefühle und Bedürfnisse so ausdrücken, dass bei meinem Gegenüber ankommt, was ich wirklich sagen will? In diesem Workshop lernen Sie mehr über den konstruktiven Umgang mit Gefühlen und Sie erlernen Techniken zum emotionalen Gleichgewicht, damit die Lebensfreude und Leichtigkeit dauerhaft im Mittelpunkt stehen können.

K085902

Jeannette Werner, Ganzheitliche Coach, Dipl.-Betriebswirtin
Dietzenbach, Bürgerhaus, Europaplatz 3, Kolleg
Sa, 14.11.2015, 13.00-18.00 Uhr
€ 20,- (Anmeldung und Bezahlung nur über vhs Dietzenbach e.V.)
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Dietzenbach e.V.

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin

Die Klügere gibt nach? Sich und andere besser verstehen

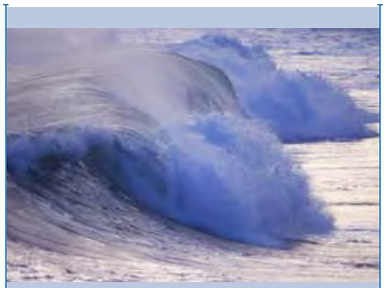
In diesem Seminar lernen Sie Ihre eigenen Stärken kennen, sich selbst zu behaupten, Konflikte zu entschärfen und (non)verbale Botschaften zu entschlüsseln. Wir vergleichen Selbstbild und Fremdbild um uns selbst und andere besser einschätzen und charakterisieren zu können. Dazu lernen wir mit KIM ein Kommunikations- und Interaktionsmodell kennen, die Perspektive aktiv zu wechseln und eigene und fremde Reaktionen richtiger einzuschätzen. Wir erarbeiten die für die eigene Persönlichkeit passende Kommunikation.

K081703

Gabriele Holler, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 16.01., 23.01. und 30.01.2016,
15.00-19.00 Uhr
€ 86,-, 3 Termine,
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

"Heute schon gedacht?"

Aktuelle Termine der vhs Kreis Offenbach unter: www.vhs-kreis-offenbach.de



Zwei Veranstaltungen von Arbeit und Leben, Kreisarbeitsgemeinschaft Offenbach:

Schreiben auf Sylt

BU

- ein Bildungsurlaub für Frauen

Eine Reise ans Meer, an den Ursprung allen Lebens, um schreibend die eigene Lebensgeschichte auf dem Hintergrund des Zeitgeistes auszuleuchten, sie im Spiegel der Natur neu zu entdecken und Zukunftsvisionen zu entwickeln. Verbindliche Voraussetzung ist die Teilnahme an der Vorbesprechung. Der vorherige Besuch eines fortlaufenden Schreibkurses bei der Kursleiterin wird empfohlen.
Bitte Flyer mit näheren Informationen anfordern bei Anja Merget unter 06103 3131-1350.

K081204 für Anfängerinnen

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
List auf Sylt
Sa-Sa, 27.02.-05.03.2016, Vorbesprechung am Samstag, den ***16.01.2016*** um 19.00 Uhr in Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1.
ca. € 570,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K081205 für geübte Schreiberinnen

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
List auf Sylt
Sa-Sa, 05.03.-12.03.2016, Vorbesprechung am Samstag, den ***23.01.2016*** um 19.00 Uhr in Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1.
ca. € 570,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kreatives Schreiben

Ein Schnupperkurs für experimentier- und schreibfreudige Frauen. Impulse aus dem Kreativen Schreiben, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, innere Bilder und Erinnerungsspuren regen an, mit Buchstaben und Wörtern zu spielen. Fließend verdichten sie sich zu Skizzen, Geschichten und Gedichten - auch über das eigene Leben. Geeignet für geübte und ungeübte Schreiberinnen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, DIN A4 Schreibheft, Bunt- oder Filzstifte

K081708

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7-11
Sa, 30.01.2016, 15.00-18.45 Uhr
€ 13,-
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten und der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach.

Dem Erinnerungsfluss folgen - Kreatives autobiografisches Schreiben für Frauen

Frauen folgen dem inneren Fluss der Erinnerung und bringen ihn kreativ schreibend ins Außen. Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, Träume und Erfahrungen in der Natur unterstützen das Entstehen von Skizzen, Geschichten und Gedichten.
Bitte mitbringen: Malblock DIN A3, Collegeheft DIN A4, Notizheft, Mal- und Schreibmaterial

K081709

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
So, 27.09., 11.10., 29.11., 20.12.2015 und 31.01.2016, 15.00-18.00 Uhr
€ 50,-, 5 Termine
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

Schreiben im Museum - Sich selbst in Kunst und Schrift entdecken

Ein Schreibkurs für Frauen

Angeregt durch die Betrachtung weiblicher Darstellungen in der Kunst setzen sich die Teilnehmerinnen schreibend mit der eigenen Biografie auseinander. Der Austausch über die entstandenen Texte, Gedanken, Gedichte oder Fragmente findet in wohlwollender Atmosphäre im Museumscafé statt.
Treffpunkt: im Eingangsbereich
Bitte mitbringen: Schreibheft DIN A4, Notizblock und Schreibmaterial

K081710

Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Frankfurt a. M., Städelsches Kunstinstitut, Schaumainkai 63
Fr, 25.09., 16.10., 13.11. und 04.12.2015, 16.00-19.00 Uhr
€ 40,- (zzgl. Museumseintritt: € 12,-) Falls Sie das Museum kostenlos besuchen können, teilen Sie uns das bitte bei der Anmeldung mit.
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

WENDO - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Herabsetzungen in Beruf und Alltagsleben, Ausgrenzung, verbale und körperliche Übergriffe bis hin zu Vergewaltigung, sowie bereits die Angst vor diesen unterschiedlichsten Formen von (sexualisierter) Gewalt, gehören nach wie vor zum Leben von Mädchen und Frauen. WenDo bietet als „Weg der Frauen" Möglichkeiten, Ihre Stärke(n) und Fähigkeiten neu oder wieder zu entdecken und diese für sich zu nutzen - in alltäglichen, aber auch in ärgerlichen, empörenden, übergriffigen, beängstigenden oder bedrohlichen Situationen.
Ein Weg, um
- Ihre Handlungsspielräume zu erweitern
- Ziele zu erreichen
- eigene Aggression zu erleben und ihr einen Ausdruck zu geben
- Konfliktsituationen anzugehen
- Übergriff- und / oder Gewaltsituationen frühzeitig zu erkennen, zu verändern, und sich zu wehren
- Freude, Spaß und (Lebens-)Lust zu erfahren

Teilnehmen kann jede Frau, unabhängig von Alter, Fitness, ...
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Decke o. ä., evtl. Verpflegung

K081711

Brigitte Störmer, Dipl. Sozialpädagogin, WenDo-Trainerin, Integrative Gestalttherapeutin (HPG), Coach
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Sa, 21.11.2015, 10.00-16.00 Uhr
€ 30,-
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

„As time goes by" Lesung und Gesang

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen Texte und Lieder zum Thema „Zeit":
Besinnliche, lustige, romantische und reale Geschichten über den Zauber und die Vergänglichkeit der Zeit untermalt mit den passenden Liedern. Sie hören von Zeitdieben, Zeitsprüngen und Zeitreisen. Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend - „a good time".
Mitwirkende:
Es liest: ***Susanne Gertler***
Gesang: ***Bettina Winter***
Klavier: ***Lucia Herdt-Oechler***

K082013

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7-11
Mi, 16.09.2015, 20.00 Uhr
€ 5,- nur Barzahlung vor Ort
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Dietzenbach und ihrem Förderverein

Interkultureller Salon Frauen

Ein interkultureller Salon zum Thema „Frauen" mit Musik, Märchen, Witzen, Sprichwörtern, Träumen, Gedichten und Liedern aus verschiedenen Kulturkreisen.
Mitwirkende: Ensemble Saitensprung mit Charli Rothmann, Almut Krumpholz-Nickel, Vivia Keil, Horst Schäfer, Dr. Annette Wagner-Wilke.

K082014

Dr. phil. Elke Wehrs
Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7-11
Mo, 16.11.2015, 20.00 Uhr
- Eintritt frei -, Spenden für das Ensemble sind gerne gesehen
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei und der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und „Zusammenleben der Kulturen in Dietzenbach e.V."

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313

Sechste keltische Winterlese- und -liedernacht – eine literarische und musikalische Reise

Was ist Glück? Gesund zu sein? Etwas zu besitzen oder nicht zu besitzen? Über die Liebe zu stolpern oder ihr gerade entkommen zu sein? Mynah hat Glück, sie ist dem Tod von der Schippe gehüpft und in den Armen Gorns gelandet. In einer fremden Welt findet sie Liebe und die Erkenntnis, dass das Glück verschiedene Gesichter trägt und es sich wenden kann... Auch Gorn hat Glück. Das Glück hat ihn angesprungen. Heillos überfordert mit diesem ZuFall, versucht er einen Weg zu finden, in diesem Glück nicht verloren zu gehen und wirft seinen Anker aus in eine Andere Welt. Springt mit uns in keltische Lebensfreude, in die irische Leichtigkeit des Seins. Lasst uns Eure Glücksbringer sein!

K082112
Christiane Lotz, (chrismegan) Schriftstellerin,
Marcella Hagenauer, Musikerin
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum
Mi, 25.11.2015, 19.30 Uhr
€ 5,– nur Barzahlung vor Ort
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

33. Frauenfrühstück: MUTPROBE Frauen und das höllische Spiel mit dem Älterwerden

Lesung mit Bascha Mika

Alle werden älter, doch Frauen trifft es besonders hart. Während Männer in der zweiten Lebenshälfte die Früchte ihrer Karriere genießen und auch privat oft nochmal neu durchstarten, werden Frauen ins gesellschaftliche Abseits gedrängt und auf verletzende Art in Frage gestellt: Ihre erotische Ausstrahlung, die öffentliche Sichtbarkeit, die Chancen in der Arbeitswelt. Frauen sind in Sachen Altern immer noch mit einer brutalen Doppelmoral konfrontiert, die ihnen Lebenschancen nimmt, sie verschwinden lässt und zu Getriebenen macht. Diesem höllischen Spiel muss ein Ende bereitet werden, fordert Bascha Mika.

K082115
Bascha Mika, Chefredakteurin, Autorin
Dietzenbach, Bürgerhaus, Europaplatz 3, Großer Saal
So, 08.11.2015, 10.00 Uhr,
Einlass 09.30 Uhr
€ 18,- inkl. Frühstücksbufett
Karten unter 06074 812266 (vhs Dietzenbach e.V.), online und bei allen anderen Vorverkaufsstellen zzgl. Gebühr.
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten, der Stadtbücherei und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt Dietzenbach, der vhs Dietzenbach e.V. und Bücher bei Frau Schmitt.

34. Frauenfrühstück: Poetry Slam & A-cappella

Performance-Poesie & modernes Vokalensemble

Jule Weber, Jahrgang 1993, ist Poetry Slammerin. Seit 2008 spielt sie auf Bühnen und trägt dort auch erfolgreich moderne und klassische Prosa und Lyrik vor. Sie ist mittlerweile doppelte Poetry Slam - Meisterin.
„Sie sind wieder da!“ Fünf junge Frauen aus Dietzenbach, die sich schon aus dem Kinderchor des Sängervereins Germania Frohsinn kennen, treten seit 2004 sehr erfolgreich mit a-cappella-Musik als „Catchy Tunes“ auf.
Gemeinsam gestalten sie einen spannenden Vormittag mit frechen auch fröhlichen und nachdenklichen teils „frauenbewegten“ Texten und Liedern.

K082116
Jule Weber, Catchy Tunes
Dietzenbach, Bürgerhaus, Europaplatz 3, Großer Saal
Sa, 05.03.2016, 10.00 Uhr,
Einlass ab 09.30 Uhr
€ 18,- inkl. Frühstücksbufett
Karten unter 06074 812266 (vhs Dietzenbach e.V.), online und bei allen anderen Vorverkaufsstellen zzgl. Gebühr.
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten, der Stadtbücherei und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Dietzenbach e.V.

Augenblick mal - bezaubernd schöne Augen

Augen sollen strahlen! In diesem Workshop erlernen Sie eine schnelle, sichere und individuelle Augen Make-up-Technik, mit der auch Brillenträgerinnen ihre Augen wirkungsvoll betonen können. Selbst Schlupflieder kommen in Zukunft gut raus. Unsere Augen sind schön! Mit ein paar ganz einfachen Tricks können wir den Zeichen der Zeit ein Schnippchen schlagen.

K082418
Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
So, 15.11.2015, 11.00-14.00 Uhr
€ 10,-
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

Girl Power - Beauty & Style für Mädchen ab 13

R021453
Tanja Pehl
Kursbeschreibung siehe S. 83

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY

Ivonne Winter, Yogalehrerin BYV

Hormonyoga für Frauen

Workshop

Spezielle Yoga- und Atemübungen nach Dinah Rodriguez erleichtern den Umgang mit den Begleitsymptomen bei Wechseljahresbeschwerden sowie mit schmerzhafter Menstruation und hormonellem Ungleichgewicht. In diesem Kurs erhalten und vertiefen Sie unter anderem das Wissen um die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen während der Lebensphase der Wechseljahre. Yoga kann durch Entspannung, Atemübungen, Energielenkung und Ernährung hormonelle Ungleichgewichte ausbalancieren.
Bitte mitbringen: Yoga-/Isomatte, warme Socken, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung.

K083119
Ivonne Winter, Yogalehrerin BYV
Dietzenbach, Bürgerhaus, Europaplatz 3, Kolleg
Sa, 23.01.2016, 13.30-16.30 Uhr
€ 13,-
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach.

Sonja Oswald,
Diplom Pädagogin, Heilpraktikerin

Lachyoga für Frauen

R030128
Sonja Oswald
Kursbeschreibung siehe S. 84

BU
Bildungsurlaub
Kurse für Kinder und Jugendliche

„Zeit für mich“ Entspannung für Frauen

Kennen Sie das: Sie fühlen sich oft überfordert, reagieren auf Kleinigkeiten gereizt? Sie können nicht abschalten, die Gedanken kreisen weiter um all die Probleme des Tages und die innere Unruhe begleitet Sie bis in den Schlaf. Ihr Körper sendet Warnsignale aus! Hier erspüren Sie Stressbewältigung durch verschiedene Entspannungsmethoden mit sanften Bewegungen, Atemübungen, Grundübungen der Progressiven Muskelentspannung und des Autogenen Trainings, sowie durch Phantasiereisen und Wahrnehmungsübungen. So lernen Sie Kraft zu schöpfen und innezuhalten um sich ohne weitere Hilfsmittel kleine Inseln der Ruhe im Alltag zu erschaffen.
Bitte mitbringen: Isomatte, warme Socken, Decke, Kissen, bequeme Kleidung

K083120
Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 30.11.2015, 20.00-21.30 Uhr
€ 15,-, 3 Termine
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Verena Flis, Rang Dröl Referentin und Praktikerin

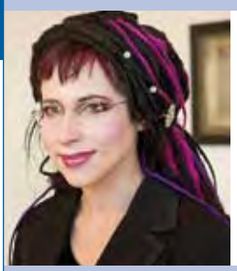
Rang Dröl - eine Körperenergiearbeit für Frauen

Das tibetische Rang Dröl bedeutet Selbstbefreiung und ist eine alte Kunst unsere natürliche Lebenskraft zu stärken. Dabei berühren unsere Hände sanft und gezielt je Körperseite 26 unterschiedliche Energieregionen. Unser komplexes Energie- und Körperfunktionssystem kommt in Fluss, die vielfältigen Ursachen für Unbalancen lösen sich. Durch die Belebung blockierter Regionen entspannt sich der Körper, geistige und körperliche Harmonie entstehen von selbst und unsere Selbstheilungskräfte nehmen zu. Rang Dröl ersetzt keinen Arzt, ist aber ein sinnvoller Begleiter jeder medizinischen Therapie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke, Kissen und Schreibzeug

K083421
Verena Flis, Rang Dröl Referentin und Praktikerin
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
So, 08.11.2015, 14.00-18.00 Uhr
€ 15,-
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

Literatur

Fachbereichsleitung: Heidi Wernicke
Tel.: 06103 3131-1333
E-Mail: h.wernicke@kreis-offenbach.de



Sofi Oksanen

„Als die Tauben verschwanden" - Roman von Sofi Oksanen

„Historische Romane zu schreiben heißt, über die Gegenwart aufzuklären." Das sagt die finnische Autorin Sofi Oksanen, die in diesem Roman die deutsche und russische Besatzung Estlands behandelt. Beschrieben werden Menschen, die mit allen Mitteln versuchen, Macht und Einfluss zu behalten und dabei nicht vor Intrigen und Verrat zurückschrecken. Ein zeitloses Thema, spannend bearbeitet und wieder aktuell.

K020101
Dagmar Grau
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz
Di, ab 15.09.2015, 09.30-11.45 Uhr, (alle 14 Tage!)
€ 60,-, 8 Termine, 24 UE

Erich Kästner

„Heiterkeit kennt keine Grenzen" - Erich Kästner und sein Werk

Literarische Lesereise

Im vorletzten Jahrhundert in Dresden geboren, gehört Erich Kästner zu den bekanntesten deutschsprachigen Autoren. Sein Werk führt uns in die unterschiedlichsten Facetten der Literatur, angefangen mit seinen berühmten Kinderbuchklassikern, seiner humorvollen Autobiographie „Als ich ein kleiner Junge war" oder dem Roman „Fabian", seinen Gedicht-Sammlungen „Herz auf Taille" und „Gesang zwischen den Stühlen" bis hin zu „Dr. Erich Kästners Lyrischer Hausapotheke", die von Theofila Reich-Ranicki liebevoll illustriert wurde. Am 03.11. werden Regina und Jochen Schick verschiedene Interpreten zu Wort kommen lassen.

K020102
Lou Heinrich
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm
Di, 08.09., 22.09., 06.10., 20.10. und 03.11.2015, 18.30 Uhr
- Eintritt frei –
Keine Anmeldung erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rödermark.

Thomas Mann: Joseph und seine Brüder

Die Begegnung Josephs mit seinem Vater

Joseph, zum Manne gereift, lebt in Ägypten und steht im Dienste des Pharao. Gemäß seinem Amte regiert er die Wirtschaft, spezifisch die Ernährungswirtschaft, um die Jahre der Missernten nicht in eine Katastrophe ausarten zu lassen. Weshalb alle - hungernde - Welt sich nach Ägypten wendet, um sich Nahrungsmittel zu beschaffen, unter anderem natürlich auch Josephs Brüder. So kommt es zu der höchst sonderbaren Wiederbegegnung Josephs mit seinem Vater Jacob.
Thomas Mann, der Sprachzauberer, erzählt auf so eindringliche wie anrührende Weise von dieser distanzierten wie distanzierenden Annäherung von Vater und Sohn nach 40 Jahren. Ein stilles und doch grandioses Finale eines der bedeutendsten Romane in deutscher Sprache.

K020103
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06
Do, ab 24.09.2015, 20.00-21.30 Uhr
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

Wir sitzen alle im gleichen Zug! - Poetisch den Gleisen entlang

Schon im 19. Jh. werden Eisenbahnen vereinzelt bedichtet, aber erst im 20. Jh. nimmt der poetische Zug so richtig Fahrt auf. Oft sind es - wie beim Bahn-Vielfahrer Ringelnatz - eigene Erlebnisse in den Coupés, die lyrisch verarbeitet werden. Andere sehen eher symbolisch den Zug des Lebens oder schlagen kulturkritische bis katastrophische Töne an. Spannend und vielfältig sind die deutschsprachigen Eisenbahngedichte jedenfalls allemal. Eine Auswahl davon wird entlang der Gleise der S1 zwischen Hainhausen und Weiskirchen zum Vortrag gebracht und kommentiert.

K020104
Winfried B. Sahm
Rodgau-Hainhausen, S-Bahn-Unterführung Offenbacher Landstr. (Westseite)
So, 13.09.2015, 15.00-17.15 Uhr
€ 5,- (Barzahlung vor Ort)

Jetzt reifen schon die roten Berberitzen - Ein lyrischer Herbstspaziergang

Herbstgedichte thematisieren eine Vielzahl von Naturerscheinungen und ganz unterschiedliche Stimmungen. Im Herbstwald von Heusenstamm gelesen und mit kultur- und literaturhistorischen Anmerkungen versehen, entfalten die Gedichte von Goethe, Rilke, Benn, Kästner und anderen eine ganz besondere Erlebnisintensität.

K020105
Winfried B. Sahm
Heusenstamm, Haupteingang Friedhof
Sa, 10.10.2015, 15.00-17.15 Uhr
€ 5,- (Barzahlung vor Ort)

Russisch A2-B2 für Liebhaber der russischen Lyrik

K041903
Yevheniya Genova
Kursbeschreibung siehe S. 30

„Staunend liest's der anbetroffne Chef" - Poetisch bedrängte Amtspersonen

Zwischen Bürgermeister- und Kommunalwahl bietet das Programm eine Auswahl deutschsprachiger Lyrik, in der Amtmänner, Regierungsräte und andere Autoritäten bis hin zum König sich als durchaus anfechtbar erweisen. Respektlos und vergnüglich lassen Dichter und die von ihnen aufgebotenen Untertanen manch hohes Ross samt seinem Besitzer ordentlich in die Knie gehen. Selbstverständlich geben solche Verse auch reichlich Gelegenheit zu historischer und psychologischer Kommentierung.

K020106
Winfried B. Sahm
Heusenstamm, Im Hinteren Schlösschen, Im Herrngarten 3
Do, 12.11.2015, 19.30 Uhr
- Eintritt frei -
Keine Anmeldung erforderlich.
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Heusenstamm.

Kunst und Kultur

Kunstgeschichte im Überblick - Teil 5: Vom Rokoko bis zur Romantik

Der fünfte Teil des kunstgeschichtlichen Überblicks beginnt im Rokoko des 18. Jahrhunderts mit Bouchers, Fragonards und Watteaus Grazien, bevor uns der Klassizismus durch Aufklärung und Revolution ins 19. Jahrhundert und damit in die Romantik führt. Neben gestalterischen Prinzipien und charakteristischen Inhalten von Malerei, Skulptur und Architektur lernen Sie soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neueinsteiger willkommen!

K020301
Charlotte Lindenberg, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Fr, ab 11.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Talking about ART in English - Workshop und Exkursion zum Städel

If you're interested in the visual arts and the English language, this two-part event is for you. During our first meeting we're going to address various art-related subjects, while the second one will take the form of a guided tour in the Städel Museum. Basic English skills are sufficient in order to share your thoughts. So neither a specialist's vocabulary nor knowledge about art is required - just come and get it!

K040616
Charlotte Lindenberg, M.A., Kunsthistorikerin und Publizistin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Fr, 09.10. und 16.10.2015,
14.30-16.45 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Museumseintritt: € 3,-),
2 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Wenn Sie freien Eintritt zum Städel haben (z.B. Museumscard), teilen Sie uns dies bei der Anmeldung bitte mit.

Kunstgeschichtliche Reihe - Die Blauen Reiter

Im Übergang vom 19. zum 20. Jh. verwirft die Kunst das bisher gültige ästhetische Konzept und dessen Orientierung an der „gegenständliche Natur". Die Künstler dieser Epoche rebellieren gegen die bürgerliche Ordnung und deren Zwänge. Das unmittelbare „Erlebnisgefühl" soll zum Ausdruck kommen; nicht die akademisch geforderte wirklichkeitsgetreue Darstellung oder gar eine „schöne" Wiedergabe interessiert, sondern der emotionale Ausdruck. Die hierfür tauglichen Stilmittel: der freie Umgang mit Farben und Formen, die Auflösung der Perspektive, die Reduktion auf wesentliche Formelemente bis hin zu abstrakten Strukturen.

K020302
Dr. Rüdiger E. Böhle
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06
Mi, ab 23.09.2015, 18.15-19.45 Uhr
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

Graphik - Malerei

Radier-Werkstatt - Von der Platte zum Druck

In diesem Kurs werden die verschiedenen Techniken der Radierung (Kaltnadelradierung und Aquatinta) erarbeitet. Das interessante Tiefdruckverfahren ist sehr vielseitig und ermöglicht auch experimentelles Arbeiten, wie z.B. die Collage-Radierung. Eigene Bildthemen und -ideen können gegenständlich oder abstrahiert umgesetzt werden. Fortgeschrittene Teilnehmer/innen haben die Möglichkeit, sich mit der Farbradierung auseinanderzusetzen. Kreative Neugierige sind herzlich willkommen! Druckplatten und Papier können bei der Kursleiterin erworben werden.

K020501
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Do, ab 17.09.2015, 19.00-21.30 Uhr
€ 100,- (zzgl. Materialkosten), 12 Termine, 40 UE

Druckwerkstatt - Einführung in Radierung, Holz- und Linolschnitt

Hier können verschiedene Drucktechniken ausprobiert werden. Die Radierung bietet vielfältige Möglichkeiten im künstlerischen Ausdruck. So können sowohl feinste zeichnerische Strukturen als auch kraftvoll kontrastierende Gesten in die Platte geritzt oder geätzt werden. Holz- und Linolschnitt dagegen eignen sich vor allem für eine kontrastreiche, expressive Bildsprache. Nach dem Kennenlernen der ersten grundlegenden Techniken kann sofort eigenständig gearbeitet werden. Druckplatten und Papier können bei der Kursleiterin erworben werden.

K020502
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 19.09./20.09.2015,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

K020503
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa/So, 28.11./29.11.2015,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Von Null auf Hundert! - Zeichenwerkstatt für Anfänger/innen

Ein weißes Blatt Papier empfinden wir zunächst als Hürde, die wir gern überspringen möchten. In diesem Kurs erfahren Sie, dass jeder zeichnen lernen kann und dass es viel Freude macht. Wir fangen ganz „bei Null“ an und beschäftigen uns mit verschiedenen Materialien, wie Bleistift, Buntstift, Ölkreide und Tinte, probieren verschiedene Untergründe aus, testen Farbe und Strich, schauen nach Licht und Schatten, lernen Schraffuren zu setzen und zeichnen alles - vom Topf bis zum Kopf. Wir entdecken die Welt des Zeichnens mit Auge und Hand in ungezwungener Werkstatt-Atmosphäre.
Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A 3, Bleistifte verschiedener Härtegrade und anderes Zeichenmaterial, soweit vorhanden.
K020504
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Do, ab 17.09.2015, 17.00-18.30 Uhr
€ 60,- (zzgl. Materialkosten), 12 Termine, 24 UE

Wer zeichnet sieht mehr! - Jede/r kann zeichnen lernen

Grundlagen des Zeichnens

Es gibt unterschiedliche Wege, Dinge wahrzunehmen. Wir neigen dazu, nur das zu sehen, was wir erwarten. Dies geschieht größtenteils unbewusst. Die Kunst des Zeichnens ist in erster Linie eine Kunst des Wahrnehmens. Wer genauer hinschaut, sieht mehr und zeichnet auch genauer. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die Grundlagen des Zeichnens kennen, sondern erfahren, dass Zeichnen Freude macht und ganz nebenbei auch noch unsere Wahrnehmung, d.h. unser Gehirn trainiert. Sie lernen, mit anderen Augen zu sehen und entdecken mit dem Zeichenstift eine neue Welt. So wie wir einmal schreiben gelernt haben, können wir auch zeichnen lernen. Teilnehmer/innen der letzten Kurse können ihre Kenntnisse vertiefen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock DIN A 3, Bleistifte verschiedener Härtegrade (HB, H5, B2, B8) und zwei Aquarellpinsel (Stärke 8 bis 12).
K020505
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 07.11./08.11.2015,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Geheimnisvolles Leuchten - Eitemperamalerei

Die Eitemperamalerei zeichnet sich durch besondere Intensität und Leuchtkraft der Farben aus. Mit selbst hergestellten Farben aus Pigmenten und Ei-Emulsion werden wir unsere Bildthemen auf Papier oder Leinwand übertragen. Dabei setzen wir gezielt den Kontrast von Fläche und Linie ein, um Spannung in unser Bild zu bringen. Zeichnung und Gestik des Pinsels treten dabei in Dialog miteinander. Dazu benutzen wir Ölkreide, Tusche oder Graphit. Der Kurs eignet sich am besten für diejenigen, die bereits Erfahrung im Umgang mit verschiedenen Maltechniken haben, aber auch Anfänger/innen sind willkommen.
Bitte mitbringen: Skizzenblock A 3 oder A 2, Bleistifte (HB, 8B), Acryl-oder Ölmalpinsel ab Gr.12 bis 20 und größer, Ölmalpapier. Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden. Für Pigmente und andere Materialien zur Farbherstellung wird eine Pauschale erhoben.
K020506
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa, 26.09.2015, 10.00-17.30 Uhr
So, 27.09.2015, 10.00-17.30 Uhr
Mo, 28.09.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 60,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 24 UE

Vom Gegenstand zur Abstraktion

Der Weg vom Gegenstand zur Abstraktion führt uns zum Wesentlichen, zur Essenz der Dinge. Nach mitgebrachten Fotos oder Skizzen arbeiten wir mit Verfremdung und Verwandlung von Sichtbarem. Wir üben uns im Sehen und Wahrnehmen, versuchen uns in eigenen Bildfindungen und Lösungen für Bildaufbau und Komposition. Wir arbeiten mit Acrylfarben, Öl- und Pastellkreiden auf Pappe, Papier oder Leinwand.
Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistift, Kohle, Pinsel, Acrylfarben und Leinwände soweit vorhanden. Ansonsten sind Farben, Leinwände und Malgründe gegen eine Kostenpauschale bei der Kursleiterin erhältlich.
K020507
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 10.10./11.10.2015,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Portraitzeichnen und -malen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der menschliche Kopf ist in der Kunst ein unerschöpfliches Thema, dem wir uns in diesem Kurs widmen wollen. Keine Angst! Schritt für Schritt üben wir uns im Selbstportrait sowie im Portraitieren unseres Gegenübers. Dabei lernen wir, unsere „Gesichtslandschaften“ zu erforschen und zu entdecken: Proportionen, Linien, Flächen, Licht und Schatten und nicht zuletzt den Ausdruck. Wir arbeiten in den verschiedensten Techniken: Bleistift, Tusche, Aquarell, Acryl und Mischtechnik.
Bitte mitbringen: Skizzenblock mind. DIN A3 (bitte kein zu hochwertiges Papier kaufen), Packpapier, Bleistifte verschiedener Härtegrade (H2, HB, B2, B4, B8) und Handspiegel nicht vergessen.
K020508
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 21.11./22.11.2015,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Menschenbilder - Einführung in das Aktzeichnen

Körperstudien für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Die menschliche Figur ist schon immer ein zentrales Thema in der Kunst gewesen. Wenn wir zeichnen lernen, kommen wir nicht an ihr vorbei. Ziel des Kurses ist es, das äußere Erscheinungsbild zu erkennen und zu analysieren, das schnelle Abschätzen von Proportionen zu üben, um eine anatomisch richtige Darstellung des menschlichen Körpers umsetzen zu können. Wir arbeiten von der schnellen Skizze zum detailliert ausgeführten Bild, von der Bleistiftskizze zur Buntstiftzeichnung, vom Portrait bis zur kompletten Menschendarstellung und Aktzeichnung. Es wird zeitweise mit einem Modell gearbeitet (entstehende Modellkosten werden auf die Teilnehmenden umgelegt).
Bitte mitbringen: Skizzenblock oder -papier mind. DIN A 3 oder größer, Bleistifte H2, HB, B2, B8; Buntstifte oder Pastellkreide, Rötelstift; weiteres Material wird besprochen.
K020509
Brigitte Orth, Bildende Künstlerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 05.12./06.12.2015,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Material- und Modellkosten), 2 Termine, 20 UE

Aquarellmalerei - Einführung

Die Aquarellmalerei bietet wunderbare Möglichkeiten des Ausdrucks von Stimmungen und Lichteffekten und erschließt eine Farbigkeit, die mit anderen Maltechniken nur schwer zu erreichen ist. Allerdings ist dabei bewusstes Planen und Beherrschen des Metiers erforderlich. Im Kurs wird an den Themen Stillleben, Landschaft und Portrait gearbeitet. Die Materialien werden am ersten Abend besprochen. Vorhandenes bitte mitbringen.
Dieser Kurs vermittelt die Grundtechniken der Aquarellmalerei und richtet sich an Teilnehmende mit keinen oder wenigen Vorkenntnissen.
K020510
Helmut Herbig
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Mi, ab 09.09.2015, 19.00-21.15 Uhr
€ 75,-, 10 Termine, 30 UE

Aquarellmalerei - Weiterführung I

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits über erste Grundkenntnisse in der Aquarellmalerei verfügen und ihre Fähigkeiten weiter ausbauen möchten.
K020511
Helmut Herbig
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Di, ab 08.09.2015, 19.00-21.15 Uhr
€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

Aquarellmalerei - Weiterführung II

Willkommen sind alle, die fundierte Erfahrungen im Umgang mit Aquarellfarben mitbringen. Hier werden die malerischen Möglichkeiten des Aquarellierens vertieft und geübt.
K020512
Helmut Herbig
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Mo, ab 07.09.2015, 19.00-21.15 Uhr
€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

Malen und Spachteln mit Acrylfarben

Dieser Kurs gibt Gelegenheit, die Technik der Acrylmalerei kennen zu lernen: Großflächiges und plastisches Malen u.a. mit Spachteln. Es wird gezeigt, wie die Farben auf unterschiedlichen Malgründen wirken und wie sich Bildaufbau, Motiv und Farbgebung gegenseitig beeinflussen.
Bitte mitbringen: Borstenpinsel, Malkittel, Lappen, Gefäße zum Mischen, Spachtel. Farben und Malmittel werden durch einen im Kurs zu entrichtenden Pauschalbetrag (€ 22,–) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden; größere Leinwände bitte mitbringen.

K020513
Anita Jäger, Dipl. Designerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Fr, 13.11.2015, 18.00-21.00 Uhr
Sa, 14.11.2015, 13.00-17.30 Uhr
So, 15.11.2015, 10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 20 UE

K020514
Anita Jäger, Dipl. Designerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 16.01./17.01.2016,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Collagen und Experimente mit Acrylfarben

Die Malerei mit Acrylfarben bietet viele bildnerische Möglichkeiten, gerade auch in Kombination mit anderen Materialien. Dabei können sehr interessante Collagen entstehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: geeignetes Collagenmaterial, wie z.B. Stoff, Wolle, Knöpfe, Draht, Scherben, Holz etc. (Phantasie ist gefragt!), Borstenpinsel, Malkittel, Lappen, Gefäße zum Mischen, Spachtel. Farben und Malmittel werden durch einen im Kurs zu entrichtenden Pauschalbetrag (€ 24,–) abgegolten. Acrylpapier und kleinformatige Leinwände können bei der Kursleiterin erworben werden.

K020515
Anita Jäger, Dipl. Designerin, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa/So, 28.11./29.11.2015,
10.00-17.30 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 20 UE

Einführung in die Kalligraphie

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die einen Einblick in die grundlegende Praxis des „schönen Schreibens“ mit der Feder erhalten möchten. Die praktische Einführung erfolgt mit der Bandzugfeder als dem klassischen kalligraphischen Schreibinstrument. Dabei werden grundlegende Techniken demonstriert, erläutert und eingeübt, z.B.: Wie hält man eine Feder richtig? - Wie wird die Tinte aufgetragen? - Wie schreibt man schließlich damit „schön“? - Wodurch entsteht eine visuelle Harmonie? - Spezielle Fragen und Anliegen zum Thema sind willkommen.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen einfaches A4-Papier und einen liebgewonnenen kurzen Text (Gedicht, Zitat oder Spruch). Das übrige Material wird gestellt.

K020516
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa, 12.09.2015, 13.30-17.30 Uhr
€ 49,- (inklusive Material), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kalligraphie in bildnerischen und angewandten Zusammenhängen

Kalligraphie kann „künstlerisches Bild“ sein oder visualisierte, interpretierende Poesie, aber auch ein angewandtes „Geschenk des Alltags“. In diesem Kurs werden grundlegende gestalterische, bildnerische und angewandte Möglichkeiten vorgestellt und anhand konkreter Beispiele praktisch umgesetzt und intensiv eingeübt. Jeder Teilnehmende kann seine eigene Anwendung finden, den eigenen Text gestalten und dabei auf bildnerisch-experimentelle Weise die unterschiedlichsten Lösungsmöglichkeiten erfahren.
Bitte mitbringen: Bleistifte, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen A4-Papier und einen liebgewonnenen kurzen Text (Gedicht, Zitat oder Spruch). Das übrige Material wird gestellt.

K020517
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Sa, 17.10.2015, 13.30-17.30 Uhr
€ 49,- (inklusive Materialkosten), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kalligraphische Weihnachtskarten als persönliches Geschenk

Sind Sie auch immer auf der Suche nach ganz persönlichen, außergewöhnlichen Geschenkideen, um anderen Freude zu machen? Überraschen Sie doch Ihre Lieben einmal mit einer besonderen, selbst gestalteten Weihnachtskarte! Dieser Kurs vermittelt Ihnen die verschiedensten Anregungen für originelle, ungewöhnlich gefaltete Karten mit weihnachtlichen Motiven wie Engel, Sterne etc., die dann durch die kalligraphische Gestaltung ihre ganz individuelle Note erhalten. Lassen Sie sich inspirieren und anregen von den vielfältigen Möglichkeiten der kalligraphischen Kunst!
Bitte mitbringen: Bleistifte, Lineal, Radiergummi, Schere, ein paar Bogen A4-Papier und einen passenden Text. Das übrige Material wird gestellt.

K020518
Ingrid Gollong, Schriftbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa, 05.12.2015, 13.30-17.30 Uhr
€ 49,- (inklusive Materialkosten), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kalligraphie - Arbeitsgruppe

Die Arbeitsgruppe Kalligraphie arbeitet selbstständig und ohne Anleitung. Die Gruppe ist aus den langjährigen Schreibkursen der unvergesslichen Kalligraphin Hanne Herden hervorgegangen.

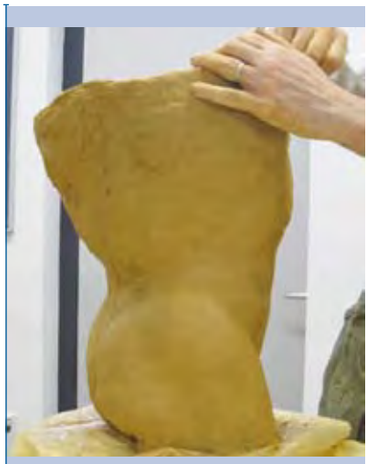
K020519
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Fr, ab 11.09.2015, 10.00-14.00 Uhr, 7 Termine

Plastisches Gestalten - Keramik

Steinbildhauerei mit Speckstein

„Ich suche nicht neue Formen, ich finde sie.“ (Pablo Picasso)
Formen und Strukturen aus unserer Alltagswelt, aus Natur oder Kunstgeschichte und vor allem das Material, der Speckstein selbst, inspirieren uns an diesem Wochenende beim Gestalten unserer Skulptur. Der Kurs vermittelt Bearbeitungstechniken und Gestaltungsmöglichkeiten und lässt Sie erleben, wie sich aus Ihrer Intuition eine Idee zu einer gestalteten Form entwickelt, die einzigartig und einmalig ist.
Der Kurs eignet sich für Einsteiger wie für Fortgeschrittene.
Steine können gern mitgebracht werden, sind aber auch vorrätig. Bitte unbedingt auf der Anmeldung vermerken, wenn Sie einen Stein benötigen. Weiteres Material: Skizzenblock, Arbeitskleidung, evtl. ein Tuch als Mundschutz. Werkzeuge sind vorhanden.

K020601
Annette Jungmichel, Kunstpädagogin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Sa/So, 26.09./27.09.2015,
10.00-16.00 Uhr
€ 58,- (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Bildhauerei - zeitgenössische Positionen

Die Werkmaterialien Gips, Ton und Mixed Media wie auch Alltagsobjekte werden in diesem Kurs vielseitig bearbeitet je nach individuellen gegenständlichen oder abstrakten Vorstellungen und Vorlagen.
Nach einer Einführung und Demonstration der künstlerischen und technischen Möglichkeiten werden weitere individuelle Fragen geklärt. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Bitte mitbringen: evtl. vorhandene Skizzen und Abbildungen, Stifte, Skizzenheft und Arbeitshemd.

K020602
Merja Herzog-Hellstén, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Do, ab 01.10.2015, 10.00-13.00 Uhr
€ 279,-, 13 Termine, 60 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020603
Merja Herzog-Hellstén, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Do, ab 01.10.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 279,-, 12 Termine, 60 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

TONATELIER - Modellieren: Figurative Studien und Portrait

Die menschliche Figur, Kopf und Portrait bilden die Grundlage für unsere künstlerischen und technischen Studien in Ton. Mehrere Termine mit einem Modell ermöglichen uns einen verschärften, konzentrierten Blick auf die figurativen Details. Im Laufe des Kurses werden wir Schritt für Schritt verschiedene bildhauerische Umsetzungsmöglichkeiten kennenlernen und ausprobieren. Ziel ist die persönliche gestalterische Weiterentwicklung.
Bitte zum ersten Termin mitbringen: 3 Stangen Ton à 10 kg für Aufbautechnik (z.B. Terra Nr. 104 von boesner), Arbeitshemd, Stifte und Skizzenblock.

K020604
Merja Herzog-Hellstén, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008
Mi, ab 30.09.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 257,- inkl. Modellkosten, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale : € 10,-), 12 Termine, 56 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Auf den Spuren der Kelten - Keramik nach Vorbildern der Hallstattzeit

Das Volk der Kelten, deren Kultur für weite Teile Europas sehr prägend war, hat besonders begabte Handwerker hervorgebracht. So ist vor allem die Keramik der Hallstattzeit (ca. 800 - 450 v.Chr.) bekannt für ihren Reichtum an Formen und Ornamenten.
An diesem Wochenende begeben wir uns auf die Spuren der alten Kelten und nehmen uns deren keramische Künste zum Vorbild. Nach archäologischen Originalfunden töpfern wir Schalen, Schüsseln oder kleine Gefäße, die mithilfe von Formschalen (Ton oder Gips) aufgebaut und anschließend dekoriert werden. Charakteristisch für die keltische Keramik ist dabei vor allem das Stempeln verschiedener Muster und die Bemalung mit Engoben.
Die Trocknungszeit beträgt ca. 3 Wochen. Nach dem ersten Brand werden die Stempelmuster auf Wunsch noch weiß ausgeschlämmt und die Stücke innen glasiert. Der Kurs richtet sich an Anfänger mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Notizheft, Stifte und Arbeitskleidung

K020605
Bettina Kocak
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008
Fr, 15.01.2016, 18.30-21.00 Uhr
Sa, 16.01.2016, 11.00-17.30 Uhr
So, 17.01.2016, 11.00-15.00 Uhr
Fr, 29.01.2016, 18.30-21.00 Uhr
€ 53,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-, Ton und Engoben werden gesondert bei der Kursleiterin erworben), 4 Termine, 21 UE

Drehen an der Töpferscheibe

Es ist faszinierend zu beobachten, wie auf der Drehscheibe aus einem Klumpen Ton ein Gefäß entsteht. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, das Drehen auf der elektrischen Töpferscheibe eigenhändig zu erfahren und zu üben. Es entstehen hauptsächlich kleinere Schalen, Vasen, Becher, etc., da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.
Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden im Kurs glasiert und gebrannt.
max. 6 Teilnehmer/innen

K020606
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 08.09.2015, 19.30-21.45 Uhr
€ 88,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020607
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Di, ab 10.11.2015, 19.30-21.45 Uhr
€ 88,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 10,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 6 Termine, 18 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Drehen an der Töpferscheibe - Wochenendkurs

In diesem Wochenendkurs haben Sie Zeit und Gelegenheit, sich intensiv und konzentriert auf das Drehen an der elektrischen Töpferscheibe einzulassen. Es werden vor allem kleinere Schalen, Vasen, Becher etc. gearbeitet, da größere Gefäße einer langen Übung bedürfen.
Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, aber auch an bereits Fortgeschrittene. Wichtig zum Mitmachen sind Geduld und - kurze Fingernägel. Die gedrehten Gefäße werden am dritten Kurstermin glasiert und anschließend gebrannt.
max. 6 Teilnehmer/innen

K020608
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 18.09.2015, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 19.09.2015, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 02.10.2015, 18.45-21.45 Uhr
€ 88,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K020609
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 27.11.2015, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 28.11.2015, 11.00-16.15 Uhr
Fr, 11.12.2015, 18.45-21.45 Uhr
€ 88,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kanne, Kännchen & Co. - auf der Töpferscheibe gedreht

Gestalten Sie doch Ihre Teekanne ganz nach Ihren eigenen, persönlichen Vorstellungen! Natürlich können Sie sich auch eine Kaffeekanne, ein Milchkännchen oder eine Gießkanne vornehmen.
In diesem Kurs werden zunächst auf der Töpferscheibe Einzelteile gedreht und anschließend montiert, um so die verschiedensten Kannenmodelle zu gestalten. Und wenn noch Zeit übrig bleibt, kann vielleicht noch ein passendes Stövchen entstehen.
Drehkenntnisse sind unbedingt erforderlich.

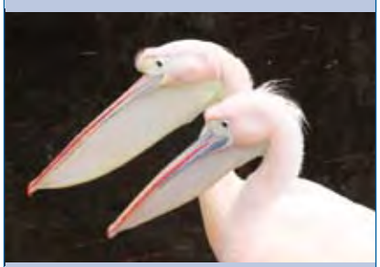
K020610
Sibylle Haas-Sellner, Keramikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.006
Fr, 06.11.2015, 18.45-21.45 Uhr
Sa, 07.11.2015, 11.00-16.15 Uhr
Sa, 21.11.2015, 11.00-16.15 Uhr
€ 88,-, (zzgl. Brenn- und Werkstattpauschale: € 5,-, Ton wird gesondert bei der Kursleiterin erworben.), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 6 Teilnehmer/innen

Keramik - Arbeitsgruppe

In dieser Keramik-Gruppe wird ohne Anleitung frei und selbständig gearbeitet. Dafür sind fundierte Kenntnisse und Erfahrungen in den verschiedenen keramischen Techniken erforderlich. Auch die Mitwirkung an gemeinschaftlichen Projekten und Werkstattarbeiten ist erwünscht. Aufnahme neuer AG-Mitglieder nur nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung (Heidi Wernicke, Tel.: 06103 3131-1333).

K020611
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.008
Mo, ab 07.09.2015, 17.30-20.00 Uhr

Fotografie und Film



Was kann meine Kamera? - Einführung in die technischen Grundlagen

Möchten Sie lernen, wie Sie mit Ihrer Kamera ohne Automatikprogramme fotografieren können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir lernen das Wichtigste über Blende, Belichtungszeit, Tiefenschärfe und vieles mehr. Das Gelernte setzen wir anhand praktischer Übungen direkt um und nutzen die beiden Exkursionen nach Frankfurt, um unser Wissen anzuwenden und zu vertiefen. Die dabei entstandenen Fotos besprechen wir während des Kurses.
Sie benötigen für diesen Kurs eine digitale Kamera (Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera) mit manuellen Einstellmöglichkeiten für Blende (Av, A) und Belichtungszeit (Tv, S) mit voll geladenem Akku und leerer Speicherkarte sowie die Bedienungsanleitung für Ihre Kamera.

K021101
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, 19.11., 26.11. und 17.12.2015, 18.30-21.30 Uhr
sowie 2 Exkursionen
So, 22.11.2015, 10.00-14.00 Uhr und
Do, 10.12.2015, 18.30-21.30 Uhr.
€ 61,- (zzgl. Eintrittskosten für den Palmengarten), 5 Termine, 24 UE

Available Light: Die Frankfurter Skyline

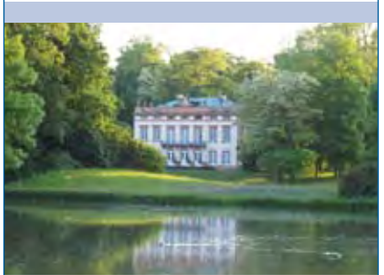
Die atemberaubende Kulisse der Frankfurter Skyline wollen wir im schwindenden Licht des Tages und später als von der Dunkelheit umhülltes Lichtermeer aufnehmen.
Nach einem technischen Einführungsabend in die Besonderheiten der Nachtfotografie lernen wir vor der Frankfurter Skyline durch praktische Übungen, das vorhandene Licht der Nacht optimal für unsere Bilder zu nutzen. Wir werden uns viel Zeit nehmen, um verschiedene Motivaufgaben mit der Kamera zu lösen und eine Auswahl der so entstandenen Ergebnisse am letzten Abend auf der Leinwand betrachten und besprechen.
Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt.
Bitte bringen Sie eine digitale (System- oder Spiegelreflex-) Kamera mit 1-2 voll geladenen Akkus und leerer Speicherkarte, ein Stativ, eine Taschenlampe sowie evtl. die Bedienungsanleitung für Ihre Kamera mit. Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung.

K021102
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, 05.10.2015, 18.30-20.30 Uhr
Mi, 07.10.2015, 18.30-22.00 Uhr
(Exkursion)
Mi, 14.10.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 25,-, 3 Termine, 10 UE

Landschaftsfotografie: Schlosspark Schönbusch bei Aschaffenburg

Den wunderschönen Schlosspark mit seinen alten Bäumen im bunten Herbstkleid, dem romantischen Teich und seinem bezaubernden Schlösschen wollen wir während dieser Exkursion fotografisch einfangen.
Nach einem technischen Einführungsabend in die Besonderheiten der Landschaftsfotografie setzen wir im Schlosspark Schönbusch das Gelernte durch praktische Übungen um. Wir werden uns viel Zeit nehmen, um gemeinsam mit verschiedenen Motivaufgaben die einzelnen Facetten dieses englischen Landschaftsgartens mit der Kamera aufzunehmen. Den letzten Abend nutzen wir, um eine Auswahl der entstandenen Ergebnisse auf der Leinwand zu betrachten und zu besprechen. Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt.
Bitte bringen Sie eine digitale (System- oder Spiegelreflex-) Kamera mit 1-2 voll geladenen Akkus und leerer Speicherkarte, ein Stativ sowie evtl. die Bedienungsanleitung für Ihre Kamera mit. Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung.

K021103
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, 29.10.2015, 18.30-20.30 Uhr
So, 01.11.2015, 10.00-16.00 Uhr
(Exkursion)
Do, 05.11.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 53,-, 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313

Natürliche Baby- und Kinderfotos

Babys und Kinder zu fotografieren ist eine ganz besondere Herausforderung. Das erste Lächeln, die Einschulung mit der viel zu großen Schultüte, der Stolz über den geschafften Freischwimmer - es gibt Situationen, die lassen sich nicht wiederholen. Dieser Abend soll Ihnen helfen, gelungenere Kinderfotos zu machen. Wir beschäftigen uns hierfür nicht nur mit den technischen Einstellungen der Kamera, sondern vor allem mit dem Bildinhalt und damit, wie wir besondere Emotionen in unseren Bildern festhalten können. Praktische Übungen runden diesen Workshop ab. Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt.
Bitte bringen Sie Ihre digitale Kamera mit einem voll geladenen Akku, einer leeren Speicherkarte sowie der entsprechenden Bedienungsanleitung mit.

K021104
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo, 14.12.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 25,-, 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Winterlichter im Palmengarten - Einführung in die Nachtfotografie

Jedes Jahr im Winter wird der Frankfurter Palmengarten durch unzählige Lichter auf spannende Weise erhellt. Feste Lichtobjekte wechseln sich mit beweglichen Lichtinstallationen ab und tauchen den Palmengarten in ein märchenhaftes Licht. Es handelt sich hier um ein außergewöhnliches Lichtereignis, das jedes Jahr viele ambitionierte Fotografinnen und Fotografen anzieht.
Nach einem technischen Einführungsabend in die Besonderheiten der Nachtfotografie lernen wir in der Lichtinstallation „Winterlichter“ im Palmengarten durch praktische Übungen, das vorhandene Licht der Nacht optimal für unsere Bilder zu nutzen. Dabei nehmen wir uns Zeit, verschiedene Motivaufgaben mit der Kamera kreativ zu lösen. Die entstandenen Ergebnisse werden am letzten Abend auf der Leinwand betrachtet und besprochen. Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt.
Bitte bringen Sie eine digitale (System- oder Spiegelreflex-) Kamera mit 1-2 voll geladenen Akkus und leerer Speicherkarte, ein Stativ, eine Taschenlampe sowie evtl. die Bedienungsanleitung für Ihre Kamera mit. Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung.

K021105
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mi, 13.01. und 20.01.2016,
18.30-20.30 Uhr
sowie 2 Exkursionen
Fr, 15.01.2016, 17.00-20.00 Uhr und
So, 17.01.2016, 17.00-20.00 Uhr
€ 58,- (zzgl. Eintrittskosten für den Palmengarten), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Bewusster sehen, bewusster fotografieren - Bildgestaltung in der Fotografie

Für ein gelungenes Bild ist der richtige Blick für eine gute Bildkomposition, Ausschnitt, Perspektive und die Wahl der richtigen Kontraste und Farben wichtig. Dafür wollen wir uns mit den Prinzipien der Bildgestaltung auseinandersetzen, um zu lernen, wie man durch bewusstes Sehen bereits in der Kamera bessere Fotos machen kann. Die Schule des Sehens, der Goldene Schnitt und der Weißabgleich sind dafür wichtige Bestandteile des Kurses. Bei einer Foto-Exkursion in den Frankfurter Zoo am Sonntag können Sie das neu Gelernte praktisch anwenden und mit interessanten Motiven kombinieren. Die Ergebnisse werden am dritten Termin besprochen. Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera werden vorausgesetzt.
Sie benötigen für diesen Kurs eine digitale Kamera (Blende und Belichtungszeit sollten einstellbar sein) mit voll geladenem Akku und leerer Speicherkarte sowie die Bedienungsanleitung für Ihre Kamera. Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung.

K021106
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 13.02.2016, 10.00-16.00 Uhr
So, 14.02.2016, 10.00-16.00 Uhr
(Exkursion)
Di, 16.02.2016, 18.30-21.30 Uhr
€ 74,-, 3 Termine, 21 UE
(zzgl. Eintrittskosten Zoo)
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mehr Freude am Filmen mit Tipps vom Profi

Schluss mit langweiligen, wackligen Filmaufnahmen und der lästigen Nachbearbeitung! Bereits beim Video-Drehen können Sie die Qualität Ihres Films wesentlich verbessern.
Unter professioneller Anleitung erfahren Sie in diesem Kurs die nötigen Tricks und Drehs, wie Ihr Film fast fix und fertig aus der Kamera kommt. Sie erlernen das Videografieren auf Anschnitt, die Inszenierung aus dem Stegreif, wie man sich von der Situation leiten lässt, ein spontanes Exposé entwickelt und stets einen guten Ton einfängt.
Die während des Kurses erstellten Clips werden gemeinsam besprochen.
Voraussetzung: Neben dem Spaß am Filmen eine Full-HD Foto- oder Video-Kamera mit SD-Card als Speichermedium sowie Grundkenntnisse im Umgang mit der Kamera.

K021107
Jürgen Bremer, Diplom-Designer, Film und Kommunikation
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.111
Sa, 23.01.2016, 10.00-17.00 Uhr
So, 24.01.2016, 10.00-16.00 Uhr
€ 58,-, 2 Termine, 17 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kunsthandwerkliches Gestalten

Hinweis zu den Schmuckschmiede-Kursen:

Die Kurse finden unter der Leitung des Goldschmieds Frank Bellstedt statt. Sämtliche Materialien und Werkzeuge sind vorhanden. Für Verbrauchsmaterial und Nutzung von Werkzeugen und Geräten wird im Kurs eine Werkstattgebühr von € 10,- erhoben. Die Berechnung von Gold und anderen Edelmetallen richtet sich nach dem tgl. Börsenpreis. Das verbrauchte Silber wird derzeit mit € 2,20 pro Gramm berechnet; Preisschwankungen sind möglich.
Kleingruppe: max. 5 Teilnehmer/innen

Schmuckschmiede - Kreative Schmuckgestaltung

An vier Kursabenden haben Sie die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung Ihre kreativen Schmuck-Ideen zu verwirklichen. Dabei erhalten Sie Einblick in grundlegende Goldschmiedetechniken wie dem Löten, Schmieden, Sägen, Feilen, Schmelzen, Gießen. Und Sie erfahren auch, dass selbstgemachter, exklusiver Schmuck nicht teuer sein muss. Durch Verwendung und Kombination verschiedener Materialien wie Holz, Steine, Glas, Kunststoff, Altmetall (auch ausrangierter Schmuck!) können außergewöhnliche und edle Einzelstücke mit persönlicher Note entstehen.

K021201
Frank Bellstedt, Goldschmied
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Mi, ab 07.10.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 78,- (zzgl. € 10,- Werkstattgebühr sowie Materialkosten nach Verbrauch; bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K021202
Frank Bellstedt, Goldschmied
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Mi, ab 11.11.2015, 18.30-21.30 Uhr,
4 Termine
€ 78,- (zzgl. € 10,- Werkstattgebühr sowie Materialkosten nach Verbrauch; bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Elegante Silberketten - handgestrickt

Aus feinem Silberdraht entsteht eine kunstvoll gestaltete Kette. Wie? Ganz einfach - mit der „Strickliesel“! Viele kennen die Strickliesel noch aus ihren Kindertagen. Wir verwenden eine spezielle „Strickliesel“, die sich für Drahtarbeiten eignet. Mit einer Reißnadel wird der Silberdraht über metallene Stifte gezogen, wobei sich das typische Strickmaschenmuster ergibt. Die fertige Kette wird mit einem Verschluss versehen.
Es wird empfohlen, eine gute Lesebrille oder Lupenlampe mitzubringen. Strickliesel und Reißnadel werden im Kurs zur Verfügung gestellt. Der Silberdraht aus 935er Sterlingsilber wird nach Verbrauch abgerechnet; der Preis richtet sich nach dem aktuellen Börsenkurs.

K021203
Brigitte Wichlei-Spiegel
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Sa, 26.09.2015 und 10.10.2015,
12.00-17.00 Uhr
€ 35,- (zzgl. Materialkosten), 2 Termine, 14 UE

Edle Ketten auf Perlseide

Gestalten Sie Ihr persönliches Schmuckstück - Kette oder Armband - aus Perlen, Edelsteinen und Silber! Auf dem Weg von Ihrer Idee bis hin zur Fertigstellung erhalten Sie in diesem Kurs handwerkliche und gestalterische Unterstützung. Gearbeitet wird mit einer besonderen Technik: Die Steine werden auf Perlseide aufgezogen und mit Knoten fixiert, um die Kette geschmeidig zu machen. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt der gestalterischen Möglichkeiten! Am Ende halten Sie Ihr Unikat in den Händen!
Es steht eine reiche Auswahl an Materialien zur Verfügung: Edelsteine, Perlen, Silberelemente und Silberverschlüsse sowie vergoldete Silberteile. Bitte rechnen Sie pro Kette ca. 10,00 - 30,00 Euro an Materialkosten. Sie können gern auch mitgebrachte Steine und Verschlüsse verarbeiten.
Sie benötigen für den Kurs ein Holzbrettchen zum Schneiden und eine weiche Unterlage (Tuch) für die Steine. Für Verbrauchsmaterial fallen € 5,00 an, die am ersten Kurstag eingesammelt werden. Das Werkzeug wird gestellt.

K021204
Anouchka Olszewski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 20.11.2015, 18.00-21.45 Uhr
Fr, 27.11.2015, 18.00-21.45 Uhr
Fr, 11.12.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 60,- (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch), 3 Termine, 15 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Glasperlendrehen - Wickelperlen

Die Faszination von heißem flüssigem Glas und sein Farbenspiel können Sie in diesem Kurs erleben. Nach einer Einführung in das Material und seine Eigenschaften sowie einem Einblick in die Herstellung von Glasperlen können Sie sich selbst im Umgang mit dem Glas und der Flamme üben und bald Ihre Glasperlen selbst gestalten. Reizvoll ist dabei das Zusammenspiel verschiedener Farben.
Die Kosten für Material und Gasverbrauch werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.
max. 6 Teilnehmer/innen

K021205
Audrey Otterbein
Langen, Glaswerkstatt Otterbein, Voltastr. 2
Sa, 10.10.2015, 14.00-18.00 Uhr
€ 54,- (zzgl. € 15,- für Glas- und Gasverbrauch, Schmuckzubehör wird extra berechnet), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K021206
Audrey Otterbein
Langen, Glaswerkstatt Otterbein, Voltastr. 2
Sa, 14.11.2015, 09.00-13.00 Uhr
€ 54,- (zzgl. € 15,- für Glas- und Gasverbrauch, Schmuckzubehör wird extra berechnet), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Glasfusing - Gestalten und Formen von Glas durch Verschmelzen

Fusing ist ein rund 2000 Jahre altes Glasverarbeitungsverfahren, das in einfacher Weise ausgeführt wurde (engl.: to fuse = verschmelzen, vereinigen). In einem speziellen Ofen wird das Glas zunächst geschmolzen und danach in einem zweiten Brand geformt. In diesem Kurs lernen Sie das Schneiden, Zusammensetzen und Gestalten von Glas. Es entstehen kreative Objekte Ihrer Wahl wie Glasschalen und Teller, Dekoratives für Tisch und Fenster - passend zur Jahreszeit.
Die fertigen Arbeiten können eine Woche später abgeholt werden. Die Material- und Brennkosten werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
K021207
Audrey Otterbein
Langen, Glaswerkstatt Otterbein, Voltastr. 2
Sa, 17.10.2015, 14.00-18.00 Uhr
€ 50,- (zzgl. Material- und Brennkosten), 1 Termin, 5 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 5 Teilnehmer/innen

Mosaikobjekte - fürs Haus und als Geschenk

Die Mosaiktechnik gehört zu den reizvollsten dekorativen Künsten von der Antike bis heute. Dieser Kurs orientiert sich vor allem am modernen Mosaik nach Antonio Gaudí. Nach diesem Vorbild werden wir veraltete, ungeliebte Gegenstände, die sich in unserem Haushalt angesammelt haben, in neue, glanzvolle Mosaikobjekte verwandeln. Daraus entstehen Kerzenständer, Spiegel, Blumentischchen, Schalen, Windlichter, Tabletts, Vasen, Übertöpfe etc. Die Ausgangsform als Untergrund für das Mosaik muss unbedingt bereits zum ersten Kursabend mitgebracht werden; sie muss aus festem Material bestehen (kein Plastik, keine Pappe). Zur Anregung und Ideenfindung steht reichlich Abbildungsmaterial zur Verfügung.
Der Kurs ist für Mosaikanfänger/innen ebenso geeignet wie für „alte Hasen". Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie eine ausführliche Material-Liste sowie Tipps zur Vorbereitung der Ausgangsform.
Bitte sammeln und mitbringen: Angeschlagenes Geschirr, buntes, billiges Geschirr vom Flohmarkt, Fliesenbruch vom Fliesenhändler (keine Bodenfliesen!), Tiffanyglasbruch, originelle Sammlungsobjekte, Muscheln, Spiegel, Perlen, etc. Materialkosten für Kleber und Fugenmasse werden im Kurs abgerechnet.
K021208
Heide Ellinghaus, M.A.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Fr, 13.11.2015, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 14.11.2015, 10.00-17.00 Uhr
So, 15.11.2015, 10.00-16.00 Uhr
€ 53,- (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch), 3 Termine, 21 UE

Buchbinden I - Einführung

Bücher zu binden ist gar nicht so schwer. Der Kurs befasst sich mit der Herstellung von klebegebundenen Büchern, die wir mit Ganz- oder Halbleineneinbänden versehen.
Zur Einübung fertigen wir zunächst einfachere Dinge, vom kaschierten Deckel bis zur Mappe. Dabei wird auch gezeigt, wie man alte, beschädigte Bücher wieder reparieren kann. Schließlich werden wir aus einem einfachen Taschenbuch ein kunstvolles Geschenkbuch „zaubern".
Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Cutter (Schneidemesser mit abbrechbaren Klingen), ein durchsichtiges Plastiklineal, evtl. eine Metallschiene, schmale und breite Malpinsel, ein neues Taschenbuch, festes Geschenkpapier und ein Foto (Größe ca. 9x13 cm). Die Materialkosten belaufen sich auf € 15,– und werden beim Kursleiter bezahlt.
K021209
Siegfried Becker
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.102
Fr, 16.10.2015, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 17.10.2015, 09.30-17.45 Uhr
So, 18.10.2015, 09.30-14.00 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 20 UE

„Die Hand ist das Fenster zum Geist."
Immanuel Kant

Abenteuer Drachenfliegen - Wir bauen einen Flugdrachen

Ferienkurs für Kinder ab 8 Jahren

Drachen steigen lassen gehört zum Herbst einfach dazu und macht einen Riesenspaß! Habt Ihr nicht Lust, Euren eigenen Drachen zu basteln? An diesem Nachmittag könnt Ihr einen Flugdrachen bauen und bemalen. Dazu gibt es jede Menge Tipps, Tricks und Infos, z.B. warum Drachen überhaupt fliegen können. Wenn Euer Drachen dann fertig ist, geht es zum gemeinsamen Probefliegen.
Alle Materialien werden gestellt und sind vorgeschnitten: Die verwendeten Flugdrachen haben den Vorteil, dass sie einfach zu bauen und sehr langlebig sind und sogar bei sehr wenig Wind fliegen können.
Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter statt, nur dann entfällt das Probe-Drachenfliegen.
Bitte mitbringen: Arbeitshemd und feste Schuhe. Die Materialien für den Drachenbau und die Bemalung werden gestellt; die Kostenpauschale in Höhe von € 7,50 wird direkt im Kurs bezahlt.
K021210
Izzati Meincke, Peter Meincke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.105
Di, 27.10.2015, 13.30-16.30 Uhr
€ 8,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen (zzgl. € 7,50 Materialkosten), 1 Termin, 4 UE

Ikebana - die Kunst des Blumensteckens

Kursschwerpunkt: „Licht und Schatten"

Sie erlernen die faszinierende japanische Blumenkunst nach den Regeln der Sogetsu-Schule, Tokio. Das Spektrum reicht von den klassischen Schulformen bis hin zum kreativen, modernen Ikebana. Es werden Schalen und Vasen mit Blumen und Zweigen arrangiert. Die japanische Blumensteckkunst ist mehr als reine Dekoration, sie bereichert auf ganz besondere Art die Atmosphäre eines Raumes, ob im privaten oder geschäftlichen Bereich. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Hilfsmittel können bei der Kursleiterin erworben werden.
K021211
Elfriede Reichart
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, EG, D 0.1
Di, ab 15.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten), 10 Termine, 20 UE

Weihnachtliches Flechten - Rundflechten auf dem Flechtbock

Für diesen Weihnachtsbaum muss keine Tanne sterben! Aus nachwachsenden Rohstoffen, nämlich Weidenruten, flechten wir einen ca. 60-100 cm hohen Kegel, der später mit einer Lichterkette, Tannengrün, Kugeln etc. dekoriert werden kann. Er findet seinen Platz vor der Haustür, im Garten oder im Zimmer und ist ein attraktiver und ungewöhnlicher Weihnachtsschmuck, den vielleicht ein zweites Leben als Rankgerüst erwartet.
Auch verschiedene andere Objekte können mit dieser Technik gestaltet werden, z.B. ein Schirmständer, ein Windlicht oder eine Igelburg. Vielleicht fällt Ihnen ja auch noch was ganz anderes ein.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte eine scharfe Gartenschere mitbringen.
K021212
Anjali Göbel
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
So, 15.11.2015, 10.00-16.30 Uhr
€ 30,- (zzgl. ca. € 15,-/30,- Materialkosten je nach Verbrauch), 1 Termin, 9 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 8 Teilnehmer/innen

Vom Baum zum fertigen Werkstück - Eine Entdeckungsreise rund um das Holz

Holz ist ein ganz besonderer Werkstoff, der uns seit der Wiege der Menschheit begleitet. Unsere Kultur ist ohne Holz nicht denkbar. Über Jahrtausende hat es unser Leben geprägt, angefangen beim Herstellen von Werkzeugen, dem Bau von Booten oder Behausungen bis hin zum Wärmen und Kochen.
An diesem Wochenende widmen wir uns ganz dem Naturmaterial Holz und seinen erstaunlichen Eigenschaften mit dem Ziel, ein einfaches Werkstück aus edlem Holz herzustellen.
Dabei lernen Sie verschiedene Holzarten, den richtigen Umgang mit Werkzeugen, Holzverbindungen und Oberflächenbehandlungen kennen. Vorkenntnisse sind zwar erwünscht, aber nicht erforderlich. Am wichtigsten ist die Freude am Umgang mit Holz und die Lust am kreativen Arbeiten.
K021213
Ute Christmann
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, EG, Raum 3.007
Fr, 20.11.2015, 18.30-21.00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 10.00-17.30 Uhr
So, 22.11.2015, 10.00-15.00 Uhr
€ 50,- (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch), 3 Termine, 20 UE

Textiles Gestalten

Gewebte Ideen - Kreative Webwerkstatt

In diesem Kurs können Sie sich mit den Grundlagen des Webens vertraut machen und in anregender Atmosphäre Ihren kreativen Ideen Gestalt verleihen. Das Weben bietet vielfältige Möglichkeiten. Gewebt wird auf Hüftwebgeräten und Webrahmen. Es entstehen Taschen, Schals, Bändchen, Kissenbezüge, Tischläufer, Wandbilder, kleine Teppiche u.v.m. Jedes Stück ein Unikat! Für die Umsetzung Ihrer Ideen und Entwürfe erhalten Sie hier die nötige Unterstützung. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.
Bitte mitbringen: Wollreste, Schere, Zentimetermaß, Buntstifte und kariertes Papier. Webgeräte stehen für die Dauer des Kurses kostenlos zur Verfügung.

K021301
Gisela Heberer-Kopp
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Do, ab 10.09.2015, 17.30-19.45 Uhr
€ 75,- (zzgl. Materialkosten nach Bedarf), 10 Termine, 30 UE

Verfilzt und zugenäht! - Ein Filzwochenende

So simpel die Materialien, so erstaunlich die Ergebnisse: Aus Wasser und verschiedenfarbiger Naturwolle lassen sich kinderleicht textile Kunstgegenstände gestalten. Von der kleinen Kugel, die sich zu Schmuckobjekten auffädeln lässt bis hin zu Federmäppchen, Schlüsselanhängern oder Handtaschen etc. In diesem Kurs werden Anfänger/innen in die Freude des Filzens eingeführt und fortgeschrittene Teilnehmer/innen gerne bei ihren individuellen Projekten unterstützt. Auch Jugendliche ab 12 Jahren sind herzlich willkommen.
Bitte ausreichend (!) alte Handtücher mitbringen und wenn möglich ein Bambusrollo als Arbeitsunterlage.

K021302
Monika Jäger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 30.10.2015, 17.30-21.15 Uhr
Sa, 31.10.2015, 10.00-17.30 Uhr
€ 40,- (zzgl. Materialkosten nach Verbrauch), 2 Termine, 16 UE

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-13 13

Stricken für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Vom Schaf zur Jacke oder wie entsteht aus einem Faden ein fertiges Kleidungsstück?
Wollten Sie nicht schon immer stricken lernen oder Ihre Kenntnisse aus vergangener Zeit auffrischen?
Dazu haben Sie in diesem Kurs Gelegenheit! Unser Ziel ist, am Ende ein fertiges kleines Kleidungs- oder Dekorationsstück gearbeitet zu haben. Dabei lernen Sie - nach einer einführenden Material- und Werkzeugkunde - den Beginn der Strickarbeit, verschiedene Maschenarten und den Abschluss Ihres Strickstückes. Wichtig für das Gelingen ist es, Geduld mitzubringen und ein wenig Übungszeit zwischen den Terminen einzuplanen.
Material und Werkzeug kann bei der Kursleiterin erworben oder selbst mitgebracht werden.

K021303
Annegrit Hohlfeld
Langen, Galerie IdeenReich54, Frankfurter Str. 54
Do, ab 12.11.2015, 19.30-21.30 Uhr, 3 Termine
€ 32,- (zzgl. Materialkosten nach Bedarf), 3 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
max. 6 Teilnehmer/innen

Mode - Nähen

Aktuelle Mode - selbst genäht

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen zuschneiden, nähen, abstecken und anprobieren - kurzum alle wichtigen Schritte vom Schnittmuster bis zum fertigen Kleidungsstück. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Voraussetzung: Spaß am Nähen! Vermerken Sie bitte unbedingt auf der Anmeldung, ob Sie eine eigene Nähmaschine mitbringen oder nicht.
Benötigtes Material: evtl. ein Schnittmuster, Schere, Bleistift, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide, gewünschter Stoff, evtl. Futterstoff, Nähgarn. Nähmaschine - soweit vorhanden - bitte mitbringen.

K021401
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 18.09.2015, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 19.09.2015, 12.30-17.45 Uhr
So, 20.09.2015, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 18 UE

K021402
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 09.10.2015, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 10.10.2015, 12.30-17.45 Uhr
So, 11.10.2015, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 18 UE

K021403
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 06.11.2015, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 07.11.2015, 12.30-17.45 Uhr
So, 08.11.2015, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 18 UE

K021404
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 04.12.2015, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 05.12.2015, 12.30-17.45 Uhr
So, 06.12.2015, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 18 UE

K021405
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.110
Fr, 15.01.2016, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 16.01.2016, 12.30-17.45 Uhr
So, 17.01.2016, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,- (zzgl. Materialkosten), 3 Termine, 18 UE

"Lernen macht glücklich!"
Prof. Dr. Manfred Spitzer

Ihr Glück heute unter www.vhs-kreis-offenbach.de

Musik

Was uns Noten erzählen - Über die Zeichensprache der Musik

Enthalten Noten mehr Informationen als die über Höhe und Dauer von Tönen? Wie kann ich erkennen, welche Wirkung der Komponist beabsichtigt hat? Wie schnell ist Largo? Wie laut ist forte? Wo endet die Freiheit des Interpreten? Diese Fragen beschäftigen uns beim Singen und Spielen. Aber auch Hörer wundern sich immer wieder über die unterschiedlichen Interpretationen. Vieles lässt sich aus dem Notenbild entschlüsseln, auch ohne Detail-Kenntnisse der Aufführungspraxis über die Jahrhunderte und sogar ohne die Noten beim Namen nennen zu können.
Dieser Abend möchte Ihnen die Zeichensprache der Musik näher bringen und verständlich machen. Es wird sich zeigen, dass man sie so lesen kann wie Verkehrszeichen. Wir werden uns unterschiedliche Musik, handgeschrieben oder gedruckt, als Notenschrift auf Papier ansehen. Wir hören ausgewählte Musikbeispiele und hinterfragen deren Umsetzung. Gern können Sie auch ein eigenes Musikbeispiel mitbringen.

K020701
Andrea Hermes-Neumann,
Musikwissenschaftlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.113
Fr, 13.11.2015, 18.00-20.00 Uhr
€ 10,-, 1 Termin, 3 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
In Zusammenarbeit mit dem Sängerkreis Offenbach.

Musizieren

Ukulele - kleines Instrument mit großer Wirkung

(für Anfänger/innen)
Die Ukulele: klein und handlich, passt in jede Reisetasche, ist witzig und preiswert, leicht zu erlernen und für so manche Überraschung gut. Der kleine gitarrenähnliche Vier-Saiter garantiert schnelle Erfolgserlebnisse, im Handumdrehen können - auch ohne Vorkenntnisse - die ersten Lieder begleitet werden.
In diesem Kurs lernen Sie die Ukulele kennen, erfahren etwas über Herkunft, Haltung, das Stimmen und die Akkorde und dann wird natürlich „ge-ukelt". Dabei steht der Spaß am gemeinsamen Spielen und Singen im Vordergrund.

Wer keine eigene Ukulele hat, kann für die Dauer des Kurses bei der Kursleiterin ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-) oder kaufen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.

K020802
Marcella Hagenauer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 19.09.2015, 10.00-13.00 Uhr
€ 29,- (bei Bedarf zzgl. € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

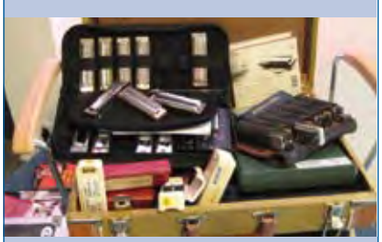
K020803
Marcella Hagenauer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 10.10.2015, 10.00-13.00 Uhr
€ 29,- (bei Bedarf zzgl. € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ukulele - kleines Instrument mit großer Wirkung
(für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen)
Lassen wir uns von der adventlichen Stimmung anstecken und nehmen uns für diesen Kurs vor allem Weihnachtslieder vor, die wir auf der Ukulele begleiten. Voraussetzung: Kenntnisse einfacher Akkorde wie C, F, G7, Am, Dm.
Wer keine eigene Ukulele hat, kann für die Dauer des Kurses bei der Kursleiterin ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-) oder kaufen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.
K020804
Marcella Hagenauer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 21.11.2015, 10.00-13.00 Uhr
€ 29,- (bei Bedarf zzgl. € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ukulele - kleines Instrument mit großer Wirkung
(für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen)
In diesem Kurs wollen wir uns im Melodiespiel auf der Ukulele üben. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.
Wer keine eigene Ukulele hat, kann für die Dauer des Kurses bei der Kursleiterin ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-) oder kaufen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.
K020805
Marcella Hagenauer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 16.01.2016, 10.00-13.00 Uhr
€ 29,- (bei Bedarf zzgl. € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ukulele - kleines Instrument mit großer Wirkung
(für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen)
Und immer noch mehr Ukulele: Liedbegleitung in den Bereichen Folk, Pop, Schlager - alles was Spaß macht! Außerdem üben wir uns weiter in Schlagtechniken und Zupfmustern.
Wer keine eigene Ukulele hat, kann für die Dauer des Kurses bei der Kursleiterin ein Instrument ausleihen (Leihgebühr € 10,-) oder kaufen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie ein Instrument benötigen.
K020806
Marcella Hagenauer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa, 23.01.2016, 10.00-13.00 Uhr
€ 29,- (bei Bedarf zzgl. € 10,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleiterin zahlen), 1 Termin, 4 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Blues Harp I - Einsteigerworkshop
Vom einfachen Melodiespiel bis zum erdigen Blues
Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica“ bzw. „Blues Harp“ zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.
Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“, das charakteristische „bending“, das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr, Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!
Dieter Kropp, freiberuflicher Musiker, ist einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands mit mehrfachen Preisen und Auszeichnungen.
Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen oder vor Ort eine Big River Harp zum Preis von ca. € 30,00 erwerben.
K020807
Dieter Kropp
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa, 17.10.2015, 10.00-17.30 Uhr
€ 49,-, 1 Termin, 10 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Didgeridoo-Workshop
Einführung
Das Didgeridoo ist ein von Termiten ausgehöhlter Eukalyptusbaumstamm, aus dem die Aborigines Australiens ihr traditionelles Blasinstrument fertigen. Der Ton des Didgeridoos wirkt zeitlos, sehr eigenartig und fremd, aber gleichzeitig auch seltsam vertraut. Das Didgeridoo gilt auch als meditatives Instrument, wohl nicht zuletzt aufgrund seines ursprünglichen, rituellen Gebrauchs. Der Workshop vermittelt die Grundtechniken des Didgeridoo-Spiels. Matthias Eder, in der Musik-Szene bekannt unter dem Namen „Mad Matt“, ist einer der bekanntesten Didgeridoo-Künstler in Deutschland und ein gefragter Lehrer.
Instrumente werden gegen eine Leihgebühr von € 16,– gestellt. Ein Didgeridoo kann auch im Kurs erworben werden, dabei wird die Leihgebühr angerechnet (Anschaffungspreis eines Original-Instruments ab ca. € 249,–).
K020808
Matthias Eder
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa/So, 16.01./17.01.2016,
10.00-16.00 Uhr
€ 86,- (zzgl. € 16,- Leihgebühr, falls kein eigenes Instrument vorhanden; bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Didgeridoo-Workshop
Weiterführung
Wer mal wieder neues Futter braucht, um mit seinem Didgeridoospiel weiterzukommen, ist in diesem Weiterführungskurs mit „Mad Matt“ genau richtig. Am ersten Tag geht es um Automatismen, da wird die Festplatte formatiert und wieder richtig aufs Didge-Virus getrimmt. Obertöne, Zungentechniken, Wangenkontrolle, lautes und leises Spiel, alle Grundtechniken, damit Sie beim Spielen spielen können und lernen, das Denken zurückzuschalten. Ab dann können Sie Ihre spieltechnische Schallmauer durchbrechen. Am zweiten Tag geht es um Rhythmen, Rhythmus-Aufbau, freakige Licks, um Takt und alles Weitere, was Sie zum Zusammenspiel mit anderen Didgern oder Perkussionsleuten brauchen können. Damit können Sie friedlich chillen oder musikalisch Gas geben, ganz wie Sie wollen.
K020809
Matthias Eder
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Sa/So, 20.02./21.02.2016,
10.00-16.00 Uhr
€ 86,- (bei Bedarf zzgl. € 16,- Leihgebühr, bitte direkt an die Kursleitung zahlen),
2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Tanz

Orientalischer Tanz
Einführung
Dieser Kurs ist eine Einführung in den orientalischen Tanz. Wir lassen uns von den faszinierenden Klängen der Musik hinreißen und üben uns in den Bewegungen und Schrittkombinationen bis hin zur kompletten Choreographie, die jede Teilnehmerin am Ende selbstständig tanzen kann.
Außer der Freude am Tanzen sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
K020901
Vasilica Kerkhoff
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11, Aula
Di, ab 08.09.2015, 18.00-19.00 Uhr
€ 33,-, 10 Termine, 13 UE

ZUMBA GOLD® - Tanz dich fit!
ZUMBA GOLD® ist ein spezielles Tanz-Fitness-Programm, das mit gemäßigter Intensität eher für Teilnehmende ab mittlerem Alter zugeschnitten ist. Inspiriert von lateinamerikanischer Musik kombiniert ZUMBA verschiedene Tanzstile mit Aerobic-Elementen im Wechsel mit schnellen und langsamen Rhythmen. Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich gern nach Musik bewegen und fit halten wollen. Jede/r kann nach seinen Möglichkeiten mitmachen und dieses inzwischen sehr beliebte und effektive Tanztraining für sich entdecken und ausprobieren.
K020902
Vasilica Kerkhoff, ZUMBA-Instruktorin
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11, Aula
Di, ab 08.09.2015, 19.00-20.00 Uhr
€ 46,-, 10 Termine, 13 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Disco Fox
Einführung
Der Disco Fox ist einer der beliebtesten Paartänze. Getanzt wird er zu aktuellen Radio-Hits, bekannten Schlagern oder auch zu mitreißenden Oldies und damit zu (fast) jeder Musikrichtung. Der Disco Fox ist locker, einfach zu erlernen und lässt genug Raum für freies Tanzen. Ein Paartanz, der viel Spaß macht! In diesem Workshop lernen Sie neben dem Grundschritt einfache Schrittfolgen, Figuren und Variationen, die Sie frei variieren können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich!
K020903
Maria Bischoff, Joachim Romero
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa/So, 26.09./27.09.2015,
15.00-18.00 Uhr
€ 44,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Disco Fox
Weiterführung
Disco Fox zu tanzen macht Ihnen Spaß und Sie wollen gern neue Figuren und Kombinationen erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig! Im Kurs werden verschiedene Variationen wie z.B. Wickel-, Kreuzhand- oder Schiebetür-Figuren vorgestellt und eingeübt, damit Sie auf der Tanzfläche eine gute Figur machen können. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.
K020904
Maria Bischoff, Joachim Romero
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa/So, 14.11./15.11.2015,
15.00-18.00 Uhr
€ 44,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Salsa und Merengue - Karibische Lebensfreude
Salsa ist ein populärer Gesellschaftstanz aus Lateinamerika, der paarweise oder in der Gruppe getanzt wird. Salsa steht für Lebensfreude und Leichtigkeit! Salsa kennt keine Alters- oder Klassengrenzen und lässt viel Raum für Spiel und Improvisation. In diesem Workshop erlernen Sie unter professioneller Anleitung die wichtigsten Grundlagen des Salsa (Merengue und Bachata inklusive). Sie bekommen ein Gefühl für die Musik und den Rhythmus und werden bald mit Freude danach tanzen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.
K020905
Maria Bischoff, Joachim Romero
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa/So, 10.10./11.10.2015,
15.00-18.00 Uhr
€ 44,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Tango Argentino
Einführung
Zu Beginn alles andere als gesellschaftsfähig gelangte der Argentinische Tango Anfang des 20. Jahrhunderts auf dem Umweg über Paris in Buenos Aires zu sozialer Anerkennung. Heute hat die Tango-Begeisterung fast die ganze Welt erfasst. Die Faszination liegt vor allem in der Musik, einer Mischung aus Melancholie und Leidenschaft. Beim Tango wird viel improvisiert. Dabei geht es um Miteinander und Zusammenspiel, um Führen und Folgen im Einklang mit der Musik. Eine Dialog ohne Worte. Der Workshop vermittelt die Grundelemente des Argentinischen Tango. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist nur paarweise möglich.
K020906
Maria Bischoff, Joachim Romero
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Sa/So, 23.01./24.01.2016,
15.00-18.00 Uhr
€ 44,- (Gebühr für eine Person!), 2 Termine, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Bitte paarweise anmelden!

Gesundheit

Fachbereichsleitung: Petra Lück
Tel.: 06103 3131-1343
E-Mail: p.lueck@kreis-offenbach.de

Entspannung und Stressbewältigung

Yoga

Körper und Geist - entspannen und stärken
Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene
Yoga ist eine jahrtausendalte Tradition, die Körper-Atem-Geist verbindet. In diesem Kurs praktizieren wir sanfte Körper- und Atemübungen. Die Körperhaltungen kräftigen unsere Muskulatur und machen sie beweglicher. In Verbindung mit unserer Atmung schaffen wir einen Ausgleich von einem anstrengenden Alltag und kommen wieder in Kontakt mit uns selbst.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Matte und ggf. kleines Kissen.
K030102
Pia Morgenstern
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.108
Mo, ab 21.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

Eine Wohltat für Rücken und Nacken
Yogaworkshop
Es gibt Übungen für die Wirbelsäule, die bei akuten Beschwerden und auch präventiv wirken: die korrekte Ausrichtung und das richtige Bewegen, Dehnungen und Übungen aus dem Yoga. Diese werden vorgestellt, geübt und aufgezeigt, wie sie in den Alltag integriert werden können. So werden Verspannungen, Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen rund um Halswirbelsäule, Nacken und Schultern gemildert.
Hintergründe der funktionellen Anatomie, aus dem Yoga und psychosomatische Zusammenhänge werden erläutert.
Den Abschluss bildet eine ca. halbstündige, angeleitete Tiefenentspannung.
Yoga(vor)erfahrung ist erwünscht.
Bitte mitbringen: bequeme, enganliegende Kleidung, Socken, Decke, Matte, kleines Handtuch, Buch zum Balancieren auf dem Kopf und ggf. kleines Kissen.
K030104
Angelika Larha Jockwer, Physiotherapeutin, zert. Yogalehrerin (MYI)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Sa, 07.11.2015, 10.30-17.00 Uhr
€ 20,-, 1 Termin, 8 UE

Lachyoga
Warum Lachyoga, wenn ich sonst auch lachen kann? Alltägliches Lachen ist an Bedingungen geknüpft: wir lachen über etwas. Lachyoga ist eine Methode, die das Lachen von äußeren Umständen unabhängig macht, eben wert- und vorurteilsfrei, ein „Lachen ohne Grund“. Neben den Lachübungen werden im Lachyoga Atemübungen aus dem Yoga durchgeführt. Lachen ist gesund und macht schön. Stress kann hervorragend abgebaut werden, die Immunität wird gestärkt, die Muskulatur trainiert, das Nervensystem beruhigt und die äußere und innere Haltung gestärkt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen.
K030107
Sonja Oswald, Diplom Pädagogin, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 8, 1. OG, Raum 8.104
Do, ab 24.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 40,-, 8 Termine, 16 UE

Fingeryoga und fernöstliche Gesichtsmassage
Premiumkurs Kleingruppe
Kleine und größere Unpässlichkeiten - ob körperlich oder mental - gehören zu unserem Alltag. Mit Fingeryoga und Fernöstlicher Gesichtsmassage können wir viele Störungen beseitigen, wie z. B. Gelenkschmerzen, Antriebslosigkeit, Nervosität, Konzentrationsprobleme oder auch als Hilfe zum Loslassen, um Ängste abzubauen und Vieles mehr. Sie lernen an diesem Tag die Basis-Übungen und auch einige spezielle Anwendungen kennen, die Sie dann auch zuhause mit wenig Aufwand selbst durchführen können.
K030109
Gudrun Müller
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 17.10.2015, 10.00-17.00 Uhr
€ 50,-, (zzgl. Materialkosten: € 3,-), 1 Termin, 10 UE, 4-7 TN

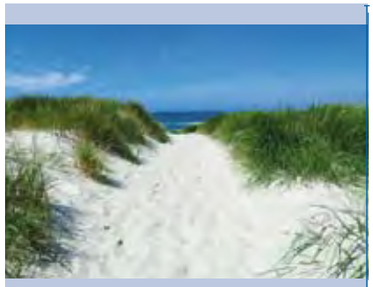
Qi Gong Wildgans-Typ
Chinesische Heilgymnastik zur guten Lebensqualität
Merkmale einer gesunden Lebensqualität sind z.B. gutes Gedächtnis, geschmeidige, gelenkige Beweglichkeit, stabile psychische Stimmung, harmonische Funktion der inneren Organe, starke Abwehrkraft usw. Um das zu erreichen, sollte man täglich 10 Minuten diesen Typ des Qigongs mit den sanften und fließenden Bewegungsabläufen trainieren. Wegen der erwiesenen Wirkung erhielt Wildgans-Qi Gong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung.
Übungsschwerpunkte dieses Kurses sind die Figuren 1-23. Der Kurs ist auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Matte, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe
K030113
Weihong Yang, chinesischer Arzt
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa/So, 06.02./07.02.2016,
10.00-17.00 Uhr
€ 50,-, 2 Termine, 20 UE

Vertiefung zum Qi Gong Wildgans-Typ
Vertiefungsseminar für alle Teilnehmer/innen, die die 64 Übungen zum Wildgans-Qi Gong bereits gelernt haben. Die Übungen werden weiter verbessert und korrigiert.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Matte, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe
K030114
Weihong Yang, chinesischer Arzt
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 28.11.2015, 10.00-17.00 Uhr
€ 25,-, 1 Termin, 10 UE

BU
Bildungsurlaub

Kurse für Kinder und Jugendliche

Gesundheit in besten Händen
AOK
FÜR EIN GESUNDES LEBEN VOLLER ENERGIE
Dafür sind wir AOK.
Die hessischen Volkshochschulen und die AOK Hessen arbeiten in der Gesundheitsförderung zusammen.
Finanzielle Beteiligung für AOK-Versicherte an anerkannten Kursen: ● Bewegung ● Ernährung ● Entspannung/ Stressbewältigung ● Raucherentwöhnung
www.aok.de/hessen www.vhs-in-hessen.de



Wellness auf Sylt

Wer schon bei einer Wellnesswoche der vhs Kreis Offenbach dabei war, weiß wie gut das Inselklima tut und wie angenehm das begleitende vhs-Programm ist. Wer dies erstmalig oder erneut erleben möchte, hat vom 12. bis 19. März 2016 die Gelegenheit. Fahren Sie mit der vhs nach Sylt und tun Sie Gutes für Körper, Geist und Seele.
Im Reisepreis von € 535,- enthalten sind: Fahrt, 7 Übernachtungen mit Vollpension und ein vhs-Entspannungs- und Bewegungsprogramm u.v.m.
Bitte Flyer und Anmeldeformular mit näheren Infos anfordern unter 06103 3131-1350.
K030118
Angela Till
List auf Sylt

Stress verarbeiten und Energie freisetzen

BU

Berufliche und persönliche Belastungen prägen unseren Alltag. Beschwerden stellen sich ein, wir sind gestresst.
Unsere Psyche und unser Körper sind stark belastet, manchmal übelastet. Wir beschäftigen uns mit den Ursachen von Stress, finden Wege, mit Stress umzugehen und die Auswirkungen von Stress zu mindern.
Körperübungen, vor allem mit Yoga, und eine neue innere Ausrichtung helfen uns, den Alltag kraftvoller, ruhiger, klarer und entspannter zu leben und zu uns selbst zu kommen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial.
K030121
Lothar Brill, Diplom Sozialarbeiter (FH), Yogalehrer (BYV)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 30.11.-04.12.2015,
09.00-16.00 Uhr
€ 138,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Stress vermeiden und gesund bleiben

BU

Im Alltag entsteht oft das Gefühl, dass die beruflichen und privaten Anforderungen unsere Möglichkeiten übersteigen. Mit praktischen Anregungen werden wir diesem Gefühl „zu Leibe rücken“. Übungen zur Verbesserung des Selbstmanagements helfen, Stress erst gar nicht entstehen zu lassen. Wir machen uns bewusst, welche inneren Einstellungen uns gesund erhalten bzw. gesund machen können.
Yoga, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen helfen uns zu entspannen, gelassener zu werden und die eigenen Potentiale und Ressourcen zu entdecken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial.
K030122
Lothar Brill, Diplom Sozialarbeiter (FH), Yogalehrer (BYV)
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 14.03.-18.03.2016,
09.00-16.00 Uhr
€ 138,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Energie und Leichtigkeit im Alltag

BU

Gewinnen Sie neue Einsichten und lernen Sie Methoden zur Gesunderhaltung und zum stressfreien Umgang mit Körper und Geist kennen.
Mit Hilfe von QiGong-Übungen und Entspannungstechniken lockern wir den Körper. Kenntnisse der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) eröffnen uns neue Perspektiven. Um den fordernden Routinealltag besser begegnen zu können, erlernen wir Aspekte der Gesunderhaltung in den Alltag und die Berufswelt integrieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, Decke, warme Socken, Schreibmaterial.
K030129
Dorothea Patricia Eilert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo-Fr, 18.07.-22.07.2016,
09.00-16.00 Uhr
€ 138,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-13 13

Körpererfahrung und Bewegung

SEMESTERTHEMA

Feldenkrais® Workshop

Die gebende und die nehmende Hand
Premiumkurs Kleingruppe
Inwieweit beeinflusst die Organisation und der Gebrauch unserer Hände und Arme die Stellung von Schultern, Nacken und Brustkorb - wie möglicherweise unsere ganze Körperhaltung?
In diesem Workshop wollen wir überflüssiger Spannung auf die Spur kommen und erforschen, wie alles miteinander verbunden ist. Dieses Spüren und Verstehen hilft Ihnen, sich besser zu organisieren, sodass ständig wiederholende Bewegungen zu weniger Belastungen führen. Sie erfahren den positiven Einfluss weicher Hände auf das gesamte Körpersystem. Geschicklichkeit und Feinmotorik werden geschult.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Socken
K030205
Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum M1 (Bewegungshalle)
So, 27.09.2015, 10.00-16.00 Uhr
€ 40,-, 1 Termin, 8 UE, 4-7 TN

Kenjutsu - japanische Schwertkampfkunst

Premiumkurs Kleingruppe
Nichts verkörpert so sehr den Geist des alten Japans wie das Katana, das einschneidige Schwert der Samurai. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem gemeinsamen Erlernen und Üben grundlegender Schwerttechniken. Darüber hinaus erhalten Sie Einblick in die japanische Geschichte und Kultur.
Kursinhalte sind: die Etikette im Dojo, Grundstellungen mit dem Schwert, der Angriff mit dem Schwert, die Annahme des Angriffs, die Grundtechniken üben sowie das Üben der Formen.
Das hölzerne Übungsschwert wird bereitgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Jogginghose/T-Shirt oder Judoanzug, ggf. warme Socken
K030206
Bruno Kießling
Rodgau (Nieder-Roden), Shoshinkan Dojo, Dieselstr. 6
Mi, ab 21.10.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 50,-, (zzgl. Leihgebühr Schwert: € 5,-),
5 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Vielfalt des Walking Kraft und Ausdauer trainieren

Premiumkurs Kleingruppe
Walking, das bedeutet Vitalität, Entspannung, Fitness in jedem Alter und Spaß an der Bewegung. Es ist ganz unkompliziert und fast überall praktizierbar. Neben dem weitverbreiteten Nordic-Walking gibt es weitere Walking-Arten - möchten Sie wissen, welche zu Ihnen passt? In diesem Workshop lernen Sie mehr als nur die verschiedenen Techniken (Intervall-, Meditatives-, Breath-, Nordic-Walking etc.), Sie lernen etwas über die optimale Herzfrequenz beim Sport treiben, über Fettverbrennung und Gewichtsmanagement und noch mehr. Haltungsschulung und Outdoor-Kräftigungsübungen runden den Tag ab.
Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wettergerechte Kleidung, Getränk und Verpflegung.
K030209
Marianne Schäfer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Sa, 26.09.2015, 09.30-16.00 Uhr
€ 45,-, 1 Termin, 9 UE, 4-7 TN

Spinning - ein Herz-Kreislauf-Training

Einfach gesagt ist Spinning Radfahren in der Gruppe zu fetziger Musik unter Anleitung eines Trainers, der selbst mitfährt und durch Einlegen unterschiedlicher Musik den „Tretrhythmus“ vorgibt. Gefahren wird auf speziell konstruierten, feststehenden Rädern. Spinning eignet sich für jede Altersstufe, egal ob weiblich oder männlich, ob dick oder dünn. Es fördert die Ausdauer und die Fettverbrennung - der Fettkiller Nr. 1!
Dieser Kurs wird in Kooperation mit dem Fitness-Club Vita Nova durchgeführt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, zwei Handtücher, Trinkflasche

K030212
Günter Agsten
Seligenstadt, Vita Nova, Sportgelände, Zellhäuser Str.
Mi, ab 16.09.2015, 17.30 - 18.30 Uhr
€ 50,-, (zzgl. Raum- und Gerätenutzungsgebühr: € 25,-), 15 Termine, 20 UE

Rudern - ein Herz-Kreislauf-Training

Das Ruderworkout ist ein Herz-Kreislauf-Training auf speziellen Ruderergometern, im Rhythmus zur Musik. Beim Rudern wird nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Muskulatur von Beinen, Po, Armen und Rücken trainiert.
Das ideale Training als Ausgleich zum beruflichen Alltag - Stärkung von Herz und Kreislauf und Verbesserung der Stoffwechselfunktionen sowie Ankurbeln der Fettverbrennung; nicht zu vergessen der Spaßfaktor durch dieses tolle Gruppentraining. Sie werden viel Spaß haben, denn alle rudern gemeinsam und kommen gemeinsam ans Ziel.
Der Kurs wird in Kooperation mit dem Fitnessstudio CURES Wellness veranstaltet.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche

K030214
Anna Böttcher
Dietzenbach, Cures Wellness Fitnessstudio, Borsigstr. 6
Fr, ab 18.09.2015, 18.00 - 19.00 Uhr
€ 28,-, (zzgl. Raum- und Gerätenutzungsgebühr: € 14,-), 8 Termine, 11 UE

"Lernen macht glücklich!"
Prof. Dr. Manfred Spitzer

Ihr Glück heute unter www.vhs-kreis-offenbach.de

Funktionelles Training

Funktionelles Training bedeutet, dass bei jeder Übung mehrere Muskelschlingen zusammenarbeiten und insbesondere die Rumpfmuskulatur für die Erhaltung der Stabilität gefordert werden. Im Zirkel- und Gruppentraining werden an verschiedenen Trainingsstationen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert.
In einer 8 x 13 m-großen Trainingsinsel sind 20 verschiedene Trainingsstationen in einer Komplettlösung vereint: Seilzüge, Kettlebells, Medizinbälle, plyometrische Plattformen, Rebounder, Klimmzugstangen, TRX-Schlingentrainer, TRX-Riptrainer, wilde Seile, Dip-Stangen u.v.m.
Der Kurs wird in Kooperation mit dem Fitnessstudio CURES Wellness veranstaltet.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Trinkflasche

K030215
Michael Weiße
Dietzenbach, Cures Wellness Fitnessstudio, Borsigstr. 6
Do, ab 17.09.2015, 19.30 - 20.15 Uhr
€ 20,-, (zzgl. Raum- und Gerätenutzungsgebühr: € 11,-), 8 Termine, 8 UE

Schwimmstil optimieren - Fitness verbessern

Sie schwimmen gerne und möchten Ihre Technik verbessern? Durch ein gezieltes Schwimmtraining steigern Sie Ihre Koordination und können längere Strecken mit geringerem Kraftaufwand bewältigen. Beim Schwimmen sollten die Schwimmstile variiert werden. Im Kurs werden Brust- und Rückenschwimmen sowie das Kraulen optimiert bzw. als zusätzlicher Schwimmstil erlernt. So wird der positive Effekt des Schwimmens auf den Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System verbessert.
Bitte mitbringen: Badesachen, Schwimmbrille
Treffpunkt ist im Badebereich des Hallenbades.

K030216
Illya Gerovych
Rödermark (Urberach), Badehaus, Am Schwimmbad 2
Di, ab 15.09.2015, 19.15 - 20.00 Uhr
€ 80,- zzgl. Eintritt ins Schwimmbad, 10 Termine, 10 UE, 6-8 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K030217
Illya Gerovych
Rödermark (Urberach), Badehaus, Am Schwimmbad 2
Do, ab 24.09.2015, 19.15 - 20.00 Uhr
€ 80,- zzgl. Eintritt ins Schwimmbad, 10 Termine, 10 UE, 6-8 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Nichtraucher-training

Der gute Vorsatz - endlich Nichtraucher

Für viele Raucher bietet das kommende Silvester wieder Anlass, sich von dem Laster Rauchen zu verabschieden. Leider wird die Schwere der Nikotinsucht dabei oft unterschätzt und so schafft es im ersten Versuch nur jeder zwanzigste alleine sein Ziel zu erreichen.
Das Programm „Zigaretten ade - Nichtraucher in 6 Wochen“ ist für erwachsene Raucher/innen ein guter Weg, das einmal gesetzte Ziel gemeinsam, ohne große Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme und Gereiztheit zu erreichen. Der Kursleiter ist ein langjährig erfahrener Spezialist in der Tabakentwöhnung, der Raucher seriös und langfristig erfolgreich auf dem Weg in ein rauchfreies Leben begleitet. Die Besonderheit des Kursangebotes ist es, dass es ohne Druck und erhobenem Zeigefinger arbeitet. Erst nach einer gründlichen Vorbereitung auf ein rauchfreies Leben, erfolgt die individuelle Entscheidung für den Rauchstopp. Da es leichter ist mit dem Rauchen aufzuhören, als Nichtraucher zu bleiben, werden die Kursteilnehmer/innen dabei unterstützt, ihre persönlichen Risikosituationen rechtzeitig zu erkennen und rauchfrei zu bewältigen.
Der Kurs entspricht den Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen (Paragraph 20 SGB V) und ist somit erstattungsfähig. Der Rückerstattungsbetrag liegt je nach Krankenkasse bei ca. € 75,- bis 140,-.

Informationsveranstaltung:

K030301
Ole Ohlsen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.111
Fr, 13.11.2015, 18.00 - 19.00 Uhr
- Eintritt frei - (tel.) Anmeldung erbeten

Kurs:

K030302
Ole Ohlsen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Fr, ab 20.11.2015, 18.00 - 20.00 Uhr
€ 175,- incl. € 25,- für Seminarunterlagen, Kopien, Getränke und kleine Snacks, 5 Termine, 20 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Erkrankungen/ Heilmethoden

Happy Aging / Face Forming
Premiumkurs Kleingruppe
Da die „Schönheit aus der Tube“ ja leider nicht immer funktioniert, schauen wir uns an, wie Sie Ihre Gesundheit und Schönheit aktiv fördern können. Hierzu lernen Sie auch Mental-Trainingstechniken kennen, die Ihnen die richtige Einstellung dazu vermitteln.
Gemeinsam erlernen wir Muskelübungen, die nur 3-5 Minuten täglich benötigen. Zudem beschäftigen wir uns mit Akupressur für das Gesicht. Lassen Sie sich überraschen!
Bitte mitbringen: Tischspiegel
K030402
Gudrun Müller
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 19.09.2015, 10.00-17.00 Uhr
€ 50,-, (zzgl. Materialkosten: € 3,-), 1 Termin, 10 UE, 4-7 TN

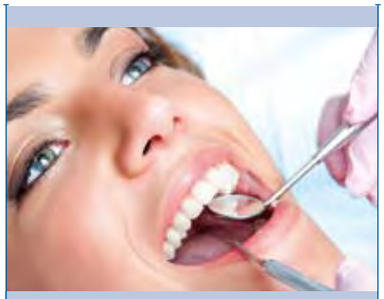
Gesundes und schönes Haar - Haarsprechstunde -
Schönes Haar ist entscheidend für unsere Wirkung auf andere Menschen. Die Art unser Haar zu tragen, verrät viel über unseren Lebensstil.
Was kann man für schönes, gesundes, glänzendes Haar tun? Wie kann man Haar- und Kopfhautproblemen vorbeugen bzw. diese behandeln? Im Rahmen einer kleinen „Haarsprechstunde“ erhalten Sie Tipps für schöneres Haar und auch zur Langhaarpflege sowie eine kurze Beratung für eine individuelle Frisur und ausdrucksstarke Haarfarbe.
K030404
Hans Herfurth, Friseurmeister und Haarexperte
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mi, 04.11.2015, 19.00-21.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten

Kinesiologische Tapes mit Klebestreifen gegen Schmerzen
Kinesiologische Tapes werden hauptsächlichen bei der Behandlung von Problemen im Bewegungsapparat eingesetzt. Man kann mit ihnen aber auch andere Beschwerden, wie z.B. Migräne oder Asthma positiv beeinflussen.
Dieser Workshop besteht aus einem theoretischen Teil, der die Grundlagen des Tapings vermittelt und einem praktischen Teil, in dem Sie selbst unter fachkundiger Anleitung das Anlegen von Tapes üben können.
Bitte mitbringen: Schere
K030408
Dr. rer. nat. Beate Berning, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Sa, 10.10.2015, 10.00-13.00 Uhr
€ 10,- zzgl. € 6,- für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen, 1 Termin, 4 UE

Tui Na-Massage
Hilfe bei Rücken- und Tailleverspannung, Bein- und Ischiasbeschwerden
Tui Na ist eine spezielle Massagetechnik in der chinesischen Medizin mit verschiedenen Handmethoden, wie z.B. einrenken, reiben, drücken, pressen. Viele Menschen leiden allgemein an Steife- und Verspannungsschmerzen im Brust-, Lendenwirbel-, Bein- und Ischiasbereich. Seit 2000 Jahren bietet die chinesische Medizin mit Hilfe der Tui Na-Massage, Kräutermischungen und Qi-Gong-Übungen wirkungsvolle Methoden, Rehabilitations- und Vorbeugungsmöglichkeiten an. Im Kurs werden Bewegungstests für die entsprechende Körperbeweglichkeit und Kräutertherapien angeboten, sowie auch Tui Na- und Vorbeugungsübungen individuell gezeigt und praktisch geübt.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Matte, bequeme Kleidung
K030409
Weihong Yang, chinesischer Arzt
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
So, 29.11.2015, 10.00-17.00 Uhr
€ 25,-, 1 Termin, 10 UE

Was unsere Füße über uns erzählen
Vortrag
Nach der Fußanalyse nach der Grinberg-Methode entdecken Sie eingefahrene Verhaltensmuster und mögliche Ursachen körperlicher Beschwerden, aber auch Ihre Fähigkeiten und Potentiale.
Die Form und das Aussehen unserer Füße verraten uns viel über uns und wie wir tagtäglich an das Leben herangehen. Wir schauen uns die vier Elemente an den Füßen an. Deren Ungleichgewichte verraten uns viel über unsere uns schädigenden Gewohnheiten.
K030416
Maritta Roth-Dechert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Di, 17.11.2015, 18.30-20.30 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten

Parodontitis - eine der großen „Volkskrankheiten“ in der Mundhöhle
Vortrag
Über 80% der deutschen Bevölkerung leidet unter Parodontitis.
Rechtzeitiges Erkennen, Behandeln und „Lernen“, wie man langfristig die Krankheitssymptome minimiert und eine neue Erkrankung verhindert, ist ein wichtiger Bestandteil im Leben der Patienten.
In dem Vortrag erfahren Sie mehr über die Ursachen, Risiken, Anzeichen, Diagnostik, Überschneidungen mit anderen allgemeinen Erkrankungen, Therapie, Nachsorge, aber auch über die Kostenübernahme durch die Krankenkasse.
Dies alles wird mit Bildern praxisbezogen beleuchtet und verständlich erklärt.
K030421
Medeea Winkler, Zahnärztin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo, 21.09.2015, 18.30-20.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten



Amalgam - die gute? alte Füllung
Vortrag
Jede/r von uns hatte sie schon mal, aber jetzt wird sie abgelehnt.
Ist eine Amalgamsanierung unbedingt notwendig? Was ist Amalgam, wieso wurde es jahrelang benutzt? Was hat sich inzwischen geändert, wie gehen wir damit um? Wie beeinflusst Amalgam unsere Gesundheit, wie hoch ist die Umweltbelastung und welche Alternativen haben wir?
Dies alles wird im Vortrag beantwortet, Vor- und Nachteilen erörtert, Behandlungsmöglichkeiten und Alternativen aufgezeigt.
K030422
Medeea Winkler, Zahnärztin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo, 09.11.2015, 18.30-20.00 Uhr
- Eintritt frei -
(tel.) Anmeldung erbeten

Ernährung / Kochen und Backen

Basische Ernährung leicht gemacht
Premiumkurs Kleingruppe
Während des Kurses begleiten wir Sie beim 5-Elemente-Basenfasten nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), bei der nur basische Lebensmittel zubereitet und somit auf alle tierischen Eiweiße, Alkohol, Zucker und Kaffee verzichtet wird.
Schon nach wenigen Tagen spüren Sie den Entschlackungseffekt. Der Stoffwechsel wird angeregt und es werden wieder die nötigen Vitamine und Mineralstoffe zugeführt. Die üblichen Krisen beim Fasten bleiben aus. Und das Beste: Das Basenfasten kann ganz einfach in den Alltag integriert werden.
Beim ersten Termin erhalten Sie alle Informationen, um dann mit dem Basenfasten zu beginnen. Am Samstag werden wir gemeinsamen kochen. Auch die weiteren Termine begleiten Sie und geben Hinweise für eventuelle langfristige Ernährungsumstellungen.
K030703
Helen Fuhrländer, Heilpraktikerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 6, 1. OG, Raum 6.106
Mo, 23.11.2015, 19.00-20.30 Uhr
Sa, 28.11.2015, 11.00-14.15 Uhr
Mo, 30.11.2015, 19.00-20.30 Uhr
Fr, 04.12.2015, 19.00-20.30 Uhr
€ 55,-, (zzgl. Lebensmittelumlage: € 13,-), 4 Termine, 11 UE, 4-7 TN

Selbstlernzentrum

Eigeninitiative zeigen, selbstständig Lernen, Wissen vertiefen, am PC üben...
All diese Möglichkeiten bietet das Selbstlernzentrum (SLZ) auch Ihnen als Teilnehmerin und Teilnehmer eines vhs-Kurses im Kreis Offenbach.

Vielfalt im SLZ ist dabei angesagt: **Individuelles Üben** am Computer unter Anwendung von spezialisierter Software, z.B. ein Sprachlernprogramm mit Spracheingabe, oder die Nutzung der Präsenzbibliothek mit ihren Fachbüchern, Nachschlagewerken und Medienbeständen ist ebenso möglich wie das Abrufen von Informationen über Internet/ Onlinerecherche.

Selbstständig Lernen bedeutet jedoch nicht, dass Sie dabei allein gelassen werden. Ein fachkundiger Ansprechpartner steht Ihnen im SLZ jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Nutzen Sie die Gelegenheit, kommen Sie vorbei und probieren Sie das kostenlose Angebot einmal aus!

Haus des Lebenslangen Lernens, Campus Dreieich

Selbstlernzentrum:
Haus 2, 1. Etage, Räume 2.102 – 2.106
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich (Sprendlingen)

Öffnungszeiten:
Mo/Mi/Fr 8.00-16.30; Di/Do 10.30-20.00 Uhr

Ansprechpartner:
Mathias Hein, FA für Medien- u. Informationsdienste
Tel.: 06103/3131-2104, E-Mail: slz@hll-dreieich.de

Weitere Informationen: www.hll-dreieich.de

HESSENCAMPUS DREIEICH
Haus des Lebenslangen Lernens

Kochen und Essen für's Herz

Vom leckeren Frühstücksbrot und selbstgemachten Müsli probieren wir uns weiter über verschiedene Salate und Dressings bis hin zu Nudel-, Reis- und Eintopfgerichten. Sie lernen pfiffige Würzmethoden kennen und probieren verschiedene Dips aus. Alles herzgesund, weil pflanzenbasiert und fettarm ... im Handumdrehen fertig und super lecker!
Alles zusammengefasst in Rezepten und Tipps zum Mitnehmen! Neugierig? Dann: anmelden, mitkochen und genießen.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch sowie Topflappen und Behältnisse für eventuelle Reste.

K030704
Bianka Moberg
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212
(Zugang über Raum 7.210)
Mo, 09.11.2015, 17.30-21.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Umlage für Lebensmittel: € 15,-), 1 Termin, 6 UE

Die tolle Knolle
Kartoffeln in der traditionellen Küche

Kartoffeln lassen sich sehr vielfältig verarbeiten - ob frisch gekocht oder in der Resteverwertung. Mal als deftige Suppe oder in Form von knusprigen Reibekuchen mit verschiedenen Dips, als überbackene Variation oder wie Omas Kartoffelgemüse zubereitet. Selbstgemachte Schupfnudeln, Gnocchi und Klöße bieten mit raffinierten Soßen Abwechslung im Speiseplan. Den Schlusspunkt setzen süße Kartoffelhörnchen.
Lassen Sie sich verführen!
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch sowie Topflappen und Behältnisse für eventuelle Reste.

K030705
Gabriele Andresen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212
(Zugang über Raum 7.210)
Do, 24.09.2015, 17.30-21.00 Uhr
€ 13,-, (zzgl. Umlage für Lebensmittel: € 12,-), 1 Termin, 5 UE

Was schwimmt denn da?
Frischer Fisch - abwechslungsreich zubereitet

„Frischer Fisch - von der Theke in die Pfanne“, so lautet das Motto dieses Abends.
Lachscremesuppe, mit Kräutern gefüllte Forelle, Matjes in Sahnesauce, Fischcurry, gegrillte Fischspieße oder knusprig gebratenes Fischfilet geben einen kleinen Überblick über verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten von frischem, eingelegtem oder geräuchertem Fisch. Mit passenden Beilagen zaubern wir ein leckeres Menü.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch sowie Topflappen und Behältnisse für eventuelle Reste.

K030706
Gabriele Andresen
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212
(Zugang über Raum 7.210)
Do, 15.10.2015, 17.30-21.00 Uhr
€ 13,-, (zzgl. Umlage für Lebensmittel: € 15,-), 1 Termin, 5 UE

Vietnamesische Küche

Trotz der Vielfalt der asiatischen Küche hebt sich die vietnamesische durch ihre einzigartige Gewürzmischung und Zubereitungsart hervor. Dabei werden die regionalen Unterschiede deutlich, denn das Land hat durch seine geographischen Gegebenheiten sehr traditionelle regionalbedingte Ess- und Geschmacksgewohnheiten.
Sie lernen für das Land typische Gerichte und Menüfolgen kennen, mal raffiniert, mal einfach, aber immer köstlich zubereitet. Machen Sie sich mit den Essstäbchen vertraut, die in diesem Land ein unverzichtbares Instrument sind und erhalten Sie interessante Einblicke in die vietnamesischen Lebens- und Essgewohnheiten.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch sowie Topflappen und Behältnisse für eventuelle Reste.

K030710
Thanh Thuy Duong Thi
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212
(Zugang über Raum 7.210)
Do, ab 05.11.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 40,- (zzgl. € 8,- für Lebensmittel pro Termin, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 4 Termine, 16 UE

Sie finden uns im Internet unter: www.vhs-kreis-offenbach.de

Sauerteigbrote selber backen

Gemeinsam backen wir Weizenmisch-, Körner- und Roggenvollkornbrote. Dabei wird das Basiswissen über Mehlsorten und Sauerteig (und seine Funktion im Backprozess) vermittelt.
Wir lernen drei verschiedene Teige und wichtige Vorbereitungsschritte kennen und Sie erhalten Tipps bezüglich der Gar- bzw. Stehzeiten. Beim Kneten des Teiges können Sie seine richtige Konsistenz erleben. Nebenbei diskutieren wir über den „Frischewahn“ beim Brotkauf und aktuelle Entwicklungen an den Backtheken.
Rezepte (mit Variationsvorschlägen) und die frisch gebackenen Brote dürfen mitgenommen werden.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch

K030716
Bianka Moberg
Seligenstadt, „Backstube“ der Familie Moberg, Leipziger Str. 1
Do, 24.09.2015, 17.30-21.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Lebensmittelumlage/ Nutzung: € 11,-), 1 Termin, 6 UE

Selbstgebackene Brötchen zum Wochenend-Frühstück

Ein ausgedehntes, gemütliches Frühstück mit einer Auswahl selbstgebackener Brötchen am Wochenende ist wunderbar. Aber niemand möchte bereits nachts aufstehen, um die Brötchen zu backen.
Deshalb schauen wir uns an, wie einfach man diese vorproduzieren und anschließend einfrieren kann. Bei Bedarf werden sie kurz aufgetaut und frisch gebacken. Wir backen eine große Auswahl verschiedenster Sorten: hell, dunkel, mit und ohne Körner, Gewürz oder Sauerteig. Jede/r Teilnehmer/in nimmt seine frisch gebackene Brötchenauswahl mit nach Hause.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch

K030717
Bianka Moberg
Seligenstadt, „Backstube“ der Familie Moberg, Leipziger Str. 1
Do, 15.10.2015, 17.30-21.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Lebensmittelumlage/Nutzung: € 11,-), 1 Termin, 6 UE

Selbstgebackene Weißbrote für Buffets und Wintergrillen

Ein gutes Weißmehlbrot ist ein wunderbarer Begleiter jedes leckeren Essens und dekorativ fürs Buffet. Neben dem Backen mit Vorteig schauen wir uns auch die Kaltgärmethode an. Diese nimmt uns den Stress beim Backen, denn der Teig geht bereits Tage zuvor im Kühlschrank, ganz nebenbei. Am Festtag braucht man den Teig nur noch zu backen - auch ganz nebenbei.
Rezepte (mit Variationsvorschlägen) und die frisch gebackenen Brote dürfen mitgenommen werden.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch

K030718
Bianka Moberg
Seligenstadt, „Backstube“ der Familie Moberg, Leipziger Str. 1
Do, 05.11.2015, 17.30-21.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Lebensmittelumlage/Nutzung: € 11,-), 1 Termin, 6 UE

Früchtebrot und Stollen Geschenke zur Weihnachtszeit

Alte Traditionen bereiten uns ein vielfältiges Angebot an Stollen und Früchtebroten - erfahren Sie mehr, auch über die regionalen Besonderheiten.
Gemeinsam werden wir kneten und backen und die Verarbeitungsschritte kennenlernen, wenn wir einen Premium-Butterstollen und ein Elsässer Früchtebrot herstellen. Beide brauchen Zeit um den Geschmack zu entfalten, um sie in der Advents- und Weihnachtszeit zu verschenken oder selber genießen zu können.
Rezepte (mit Variationsvorschlägen) und das Gebackene dürfen mitgenommen werden.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch

K030719
Bianka Moberg
Seligenstadt, „Backstube“ der Familie Moberg, Leipziger Str. 1
Do, 19.11.2015, 17.30-21.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Lebensmittelumlage/ Nutzung: € 13,-), 1 Termin, 6 UE

Sprache und Kochen

Brasilien: Genussworkshop „Sprache und Kochen“

K041801
Valeria Lisboa
Kursbeschreibung siehe S. 30

Schwedische Weihnachten

K042002
Anne Lösche
Kursbeschreibung siehe S. 30

Lernen Sie Spanisch durch die lateinamerikanische Küche! A1

K042202
Lucinda Hinestroza Rengifo
Kursbeschreibung siehe S. 31

115 IHRE BEHÖRDENNUMMER Wir lieben Fragen

Deutsch

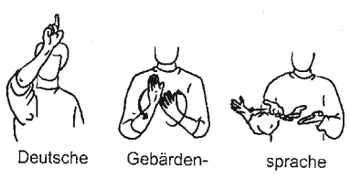
Neustart Lesen und Schreiben

Ein Übungsprogramm für deutschsprachige Erwachsene

Sie möchten das Alphabet wiederholen. Sie möchten üben, alltägliche Wörter zu lesen und zu schreiben. In diesem Kurs beginnen wir mit den Buchstaben und gehen entspannt und ohne Zeitdruck zu den Wörtern über. Die kleine Gruppe ermöglicht eine sehr individuelle Förderung. Ihre persönlichen Schwierigkeiten mit der Schrift aber auch Ihre eigenen Ziele werden im Kurs berücksichtigt.

K060701
Gabriela Reff-Köster
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Mi, ab 09.09.2015, 18.30-20.00 Uhr
€ 60,-, 15 Termine, 30 UE
Haben Sie Fragen zum Kurs? Bitte lassen Sie sich beraten (Frau Fries 06103 3131-1344). Jedes Gespräch wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

Gebärdensprache



Deutsche Gebärdensprache für Anfänger/innen

Die Deutsche Gebärdensprache ist eine natürliche, eigenständige und visuell wahrnehmbare Sprache. Sie wird hauptsächlich von gehörlosen und hörbehinderten Menschen genutzt.
Im Kurs werden Mimik, Fingeralphabet, Verbgebärden, Namensgebärden sowie Fachgebärden im Bereich Familie, Zeit, Verkehr und Natur geübt. Der Kurs wird von einem gehörlosen Dozenten geleitet.

K040001
Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 21.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 55,-, 10 Termine, 22 UE
Der letzte Kurstermin (4 UE) wird in Offenbach durchgeführt. Genaue Informationen erhalten Sie im Kurs.

Deutsche Gebärdensprache Konversationskurs

Im Kurs werden Dialog- und Grammatikübungen durchgeführt aber auch das Erzählen von Geschichten und Bildbeschreibungen geübt. Der Kurs wird von einem gehörlosen Dozenten geleitet.

K040002
Achim Kreutz, geprüfter Gebärdensprachdozent
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 28.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 40,-, 7 Termine, 16 UE
Der letzte Kurstermin (4 UE) wird in Offenbach durchgeführt. Genaue Informationen erhalten Sie im Kurs.

Fremdsprachen

Fachbereichsleitung: Annette Decker
Tel.: 06103 3131-1336
E-Mail: a.decker@kreis-offenbach.de

Deutsch als Fremdsprache

Die Anmeldung:

Vor dem Besuch eines Intensivkurses Deutsch als Fremdsprache beraten wir Sie in einem ausführlichen Gespräch und stufen Sie Ihrem Kenntnisstand entsprechend ein.
Bitte kontaktieren Sie uns unter:
06103 3131-1313

• Der Unterrichtsort

Alle Kurse finden in Dreieich (Sprendlingen) statt, wenn nicht anders angegeben.
Die genaue Adresse:
Haus des Lebenslangen Lernens (HLL)
Frankfurter Str. 160-166
63303 Dreieich

• Die Bücher

- Hamburger ABC, Arbeitsgemeinschaft Karolinenviertel e.V.
- Alpha plus, Basiskurs, Cornelsen Verlag
- Schritte plus, Hueber Verlag
- Schritte plus NEU, Hueber Verlag
- Sicher!, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag
- Aspekte, Klett-Langenscheidt Verlag

Weitere Angaben zu Materialien und zur Lektüre erhalten Sie im Kurs.

• e-learning

Im Selbstlernzentrum im HLL (Raum 2.102) stehen Ihnen verschiedene Sprachlernprogramme kostenlos zur Verfügung. Sie können hier zusätzlich zum Unterricht Ihre Sprachkenntnisse verbessern und gezielt üben.
Unser Programm „Tell me more Deutsch“ ist eine vielfach prämierte Lernsoftware. Mit dem Programm „Speedlingua“ können Sie Ihre Aussprache verbessern. Gern helfen wir Ihnen bei der Anwendung. Ansprechpartner: Mathias Hein, Tel.: 06103 3131-2104

Intensivkurse

Deutsch als Fremdsprache Das lateinische Alphabet

Di/Mi/Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 15.09.2015***
€ 360,-, 45 Termine, 180 UE

Deutsch als Fremdsprache A1 Vorkurs Lesen und Schreiben

Mo-Do, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 14.09.2015***
€ 480,-, 60 Termine, 240 UE

Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz:

Die vhs Kreis Offenbach ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Integrationskursen. Neuzuwanderer erhalten direkt von der Ausländerbehörde eine Berechtigung zur Teilnahme. Auch länger hier lebende Migrantinnen und Migranten können auf Antrag beim BAMF eine solche Berechtigung erhalten.
In den Integrationskursen beträgt die Gebühr für berechtigte Teilnehmende
€ 1,20 pro Stunde

Integrationskurse sind mit gekennzeichnet. D

Deutsch als Fremdsprache A1

Mo-Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 14.09.2015*** D
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache A1

Mo-Fr, 14.00-17.15 Uhr, ***ab 14.09.2015*** D
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache A1/A2

Mo-Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 14.09.2015*** D
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache A2

Mo-Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 14.09.2015*** D
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache A2/B1

Mo-Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 14.09.2015*** D
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache B1

Mo-Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 14.09.2015*** D
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Brigitte Klötzing, Kursleiterin Deutsch

Deutsch als Fremdsprache B2

Mo-Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 14.09.2015***
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache C1

Mo-Fr, 08.30-11.45 Uhr, ***ab 14.09.2015***
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Orientierungskurs - Abschluss des Integrationskurses

In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und sprachlich leicht verständlich Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Institutionen und Politik der Bundesrepublik Deutschland. Der Kurs steht allen Interessierten offen, die mehr über ihre neue Heimat erfahren möchten.

K040445 D
Thomas Knaust
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Mo-Sa, 08.02.-20.02.2016,
08.30-12.30 Uhr
€ 120,-, 12 Termine, 60 UE

K040446 D
Michael Weichert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.208
Mo-Sa, 08.02.-20.02.2016,
08.30-12.30 Uhr
€ 120,-, 12 Termine, 60 UE

Prüfungen für die Einbürgerung:

Sie möchten die deutsche Staatsangehörigkeit beantragen und müssen deshalb den Einbürgerungstest zum staatsbürgerschaftlichen Wissen ablegen. Vielleicht brauchen Sie auch eine Sprachprüfung auf dem Niveau B1 als Nachweis über Ihre Sprachkenntnisse.
Beide Prüfungen können Sie im Prüfungszentrum der vhs Kreis Offenbach ablegen.

Bitte rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gern kostenlos und unverbindlich, Tel. 06103 3131–1313

So geht es mit uns zur Einbürgerung:
☑ persönliches Beratungsgespräch
☑ Vorbereitungskurs zur Prüfung
☑ Anmeldung zur Prüfung
☑ Prüfung ablegen

Termine für den Einbürgerungstest:

Anmeldung bis:	Prüfung am:
28.08.2015	30.09.2015
30.09.2015	04.11.2015
11.11.2015	16.12.2015

Kurse mit 2 Terminen pro Woche

Deutsch als Fremdsprache B1+
Sicher! B1+, Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)
K040428
Christine Schnelle
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Mo/Fr, ab 18.09.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 240,-, 30 Termine, 120 UE

Deutsch als Fremdsprache B2/1
Sicher! B2, Lektion 1-6, Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)
K040440
Ingeborg Volkmann
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum 06
Di/Do, ab 29.09.2015, 08.45-12.00 Uhr
€ 240,-, 30 Termine, 120 UE

Deutsch als Fremdsprache B2
Sicher! B2, Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)
K040441
Michael Weichert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 4, 2. OG, Raum 4.211
Di/Do, ab 15.09.2015, 17.30-20.30 Uhr
€ 240,-, 30 Termine, 120 UE

DTZ geschafft – Erfolg haben!

Deutsch als Fremdsprache C1
Sicher! C1, Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)
K040442
Karl-Heinz Mager
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Mo/Mi, ab 14.09.2015, 17.30-20.30 Uhr
€ 240,-, 30 Termine, 120 UE

DTZ-Prüfungstraining
Sie möchten die Prüfung zum „Deutschtest für Zuwanderer“ (A2/B1) ablegen. Dazu gehören Aufgaben zum Lese- und Hörverständnis, Sie schreiben einen Brief und absolvieren eine mündliche Prüfung. Trainieren Sie die einzelnen Elemente der Prüfung in unseren Kompaktseminaren und gehen Sie so gut vorbereitet und sicher in die Prüfung!

K040490 - Premiumkurs Kleingruppe
Michael Weichert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 26.09.2015, 09.00-17.15 Uhr
€ 50,-, (zzgl. Lehrmittelgebühr: € 2,-), 1 Termin, 10 UE, 4-7 TN

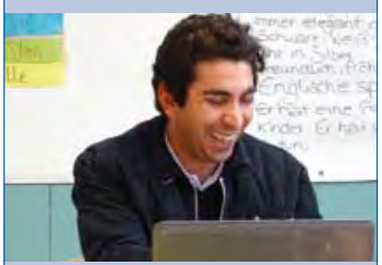
K040491
Thomas Knaust
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 31.10.2015, 09.00-17.15 Uhr
€ 25,-, (zzgl. Lehrmittelgebühr: € 2,-), 1 Termin, 10 UE

B2-Prüfungstraining
- Premiumkurs Kleingruppe
Sie möchten das Goethe-Zertifikat B2 ablegen. Innerhalb eines Samstages lernen Sie das Prüfungsformat kennen, erhalten wertvolle Tipps für die Prüfung und üben an Hand eines Modelltests. Mit Ihrer Anmeldung zum Prüfungstraining erhalten Sie zugleich eine Aufgabe aus dem Prüfungsteil „Schriftlicher Ausdruck“ (Aufgabe 1), die Sie bis zum Veranstaltungsbeginn bearbeiten können. Am 23.01. wird sie besprochen und eine Musterlösung ausgehändigt.
K040492
Michael Weichert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Sa, 23.01.2016, 09.00-17.15 Uhr
€ 50,-, (zzgl. Lehrmittelgebühr: € 2,-), 1 Termin, 10 UE, 4-7 TN

Anmeldung bei der vhs Kreis Offenbach

Anmeldeschluss	Prüfung	Prüfungstermin
20.08.2015 14.10.2015 16.12.2015	Start Deutsch 1, A1	15.09.2015 10.11.2015 19.01.2016
07.09.2015 05.10.2015 09.11.2015	Deutschtest für Zuwanderer A2/B1 (DTZ)	10.10.2015 06./07.11.2015 11./12.12.2015
07.12.2015	Goethe-Zertifikat B2	30.01.2016
21.12.2015	Goethe-Zertifikat C1	13.02.2016
auf Anfrage	TestDaF B2/C1	auf Anfrage
auf Anfrage	Großes Deutsches Sprachdiplom Goethe-Zertifikat C2	auf Anfrage

Über Prüfungen und Termine in den verschiedenen Fremdsprachen informieren wir Sie gerne auf Anfrage.



Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-1313

Arabisch

Arabisch A1.1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
- Premiumkurs Kleingruppe
Tamhidi, Bd. 1, Lektion 1 (Ghalayini Verlag, 2. Auflage)
Sie möchten Arabisch sprechen und verstehen können? Sie wollen die arabische Schrift lesen und schreiben lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Mit vielen einfachen Übungen und Worterklärungen auf Deutsch und in Lautschrift fällt Ihnen der Einstieg bestimmt nicht schwer. Der Kursleiter ist Autor des angegebenen Lehrbuchs.
K040101
Taufik Ghalayini
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.3
Mo, ab 14.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Arabisch A1.1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Tamhidi, Bd. 1, Lektion 1 (Ghalayini Verlag, 2. Auflage)
Sie möchten Arabisch sprechen und verstehen können? Sie wollen die arabische Schrift lesen und schreiben lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Mit vielen einfachen Übungen und Worterklärungen auf Deutsch und in Lautschrift fällt Ihnen der Einstieg bestimmt nicht schwer. Der Kursleiter ist Autor des angegebenen Lehrbuchs.
K040102
Taufik Ghalayini
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Mi, ab 16.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Arabisch A1.2 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
- Premiumkurs Kleingruppe
Tamhidi, Bd. 1, ab Lektion 6 (Ghalayini Verlag, 2. Auflage)
Die Teilnehmenden, die den Einstiegskurs besucht haben, sind in der Lage, sich mit weniger als 100 Wörtern vorzustellen und einige Sätze zu bilden. Sie können diese auch lesen und schreiben. Quereinsteiger sind Herrn Ghalayini herzlich willkommen! Der Kursleiter ist Autor des angegebenen Lehrbuchs.
K040103
Taufik Ghalayini
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.3
Di, ab 15.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Sprachen lernen in Europa

Vhs-Lernstufen nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“: (von unten nach oben zu lesen)

Lernstufe **C2**

Am Ende dieser Stufe können Sie
gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprach-lichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Lernstufe **C1**

Am Ende dieser Stufe können Sie
längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

Lernstufe **B2**

Am Ende dieser Stufe können Sie
längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Lernstufe **B1**

Am Ende dieser Stufe können Sie
die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z. B. Familie, Hobbys und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

Lernstufe **A2**

Am Ende dieser Stufe können Sie
Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z. B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Lernstufe **A1**

Am Ende dieser Stufe können Sie
vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Arabisch A2.1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Tamhidi Bd. 2, ab Lektion 7 (Ghalayini Verlag)
Sie sind mit dem arabischen Alphabet vertraut. Sie können kurze Sätze lesen und verstehen. Sie sind in der Lage, auf einfache Fragen zu antworten. In diesem Fall sind Sie herzlich eingeladen, Ihre Arabisch-Vorkenntnisse zu erweitern.
K040104
Taufik Ghalayini
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Mi, ab 16.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Arabisch A2.3 für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Tamhidi, Bd. 3, Lektion 1 (Ghalayini Verlag)
Sie verfügen über gute Vorkenntnisse im Arabischen und können problemlos lesen. Sie sind herzlich eingeladen, durch vielfältige Übungen Ihre vorhandenen Kenntnisse auszubauen!
K040105
Taufik Ghalayini
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.3
Mo, ab 14.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Arabisch B1 - Mittelstufe -

In diesem Kurs arbeiten wir mit dem Zeichentrickfilm „Sindbad“. Der Film ist in Arabisch und zusätzlich mit Untertiteln auf Arabisch versehen. Die im Film gesprochenen Dialoge bekommen Sie als Text mit Übungen und Worterklärungen auf Deutsch. So vertiefen Sie auf unterhaltsame Art Ihre vorhandenen Kenntnisse.
K040106
Taufik Ghalayini
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Di, ab 15.09.2015, 19.45-21.15 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Chinesisch

Chinesisch A1

- Premiumkurs Kleingruppe
Unvergessliches Chinesisch, Stufe A, Lektion 1 (Hefei Huang Verlag)
Frau Thao-Tsang ermöglicht Ihnen einen schnellen und einfachen Einstieg in das Chinesische. In lockerer Atmosphäre werden die Sprache sowie die Schrift vorgestellt und mit viel Freude in kleinen Dialogen und Texten anhand praxisnahen Wortschatzes eingeübt!
K040201
Sisouphan Thao-Tsang
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Di, ab 15.09.2015, 19.15-20.45 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Chinesisch A1.2

- Premiumkurs Kleingruppe
Unvergessliches Chinesisch, Stufe B ab Lektion 6 (Hefei Huang Verlag)
Im Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und Ihr Repertoire an Schriftzeichen. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse des Satzbaus und der Grammatik anhand von Alltagsthemen.
K040202
Sisouphan Thao-Tsang
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Do, ab 10.09.2015, 17.30-19.00 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Chinesisch A1/A2

- Premiumkurs Kleingruppe
Liao Liao, Band 1, ab Lektion 11 (Hueber Verlag)
Plaudern Sie auf Chinesisch! Im Kurs üben und verbessern Sie Ihre mündliche Kompetenz sowie Ihr Hör- und Leseverstehen in Alltagssituationen.
K040203
Sisouphan Thao-Tsang
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.111
Di, ab 08.09.2015, 17.30-19.00 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Chia-Ling Chang-Ripper, Kursleiterin Chinesisch

Chinesisch A2

- Premiumkurs Kleingruppe
Liao Liao, Band 1 (Hueber Verlag)
Wir plaudern auf Chinesisch! Durch die Alltagsthemen werden Ihre Sprachpraxis sowie Ihr Hörverstehen trainiert. Neben dem Lehrbuch lesen wir zur Vertiefung ausgewählte Texte und kurze Geschichten. Mit chinesischen Redewendungen beginnen Sie Ihre ersten Schritte in die chinesische klassische Schriftsprache.
K040204
Chia-Ling Chang-Ripper
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Di, ab 08.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Chinesisch A2

- Premiumkurs Kleingruppe
Chinesische Kurzgeschichten, Band 1 (Shaker Media)
Ihre kommunikativen Fähigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden im Kurs durch die Kurzgeschichten und einen lebendigen Unterricht erweitert.
K040205
Sisouphan Thao-Tsang
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Do, ab 10.09.2015, 09.30-11.00 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Dänisch

Dänisch A1 - Schnupperwochenende
- Premiumkurs Kleingruppe

Sind Sie nicht nur ein Dänemark-Fan, sondern interessieren sich auch für die dänische Sprache? Lernen Sie in kurzer Zeit mit Freude und authentischen Materialien, wie Sie sich auf Dänisch vorstellen, über Ihre Interessen erzählen sowie eine gebratene Scholle und ein „øl“ (dän. Bier) bestellen. Im Anschluss an das Intensivwochenende heißt Sie der Kursleiter bei Interesse im A1-Dänischkurs ab dem 4.11. herzlich willkommen.
P.S.: Ein kleines, dänisches Überraschungsgeschenk ist inklusive!

K040301
Tibor Rückert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.208
Fr, 09.10.2015, 17.30-20.30 Uhr
Sa, 10.10.2015, 10.00-13.00 Uhr
€ 40,-, (zzgl. Lehrmittelgebühr: € 2,-),
2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Dänisch A1
- Premiumkurs Kleingruppe

Vi snakkes ved (Hueber Verlag)
Sie lernen auf unterhaltsame, dennoch effektive Weise die dänische Sprache kennen und werden vor allem fit gemacht, sich in alltäglichen Situationen auf Dänisch verständigen zu können. HJERTELIG VELKOMMEN! Dieser Kurs ist sowohl für absolute Anfänger/innen als auch für Lernende mit geringen Vorkenntnissen geeignet. (Die Teilnahme am Intensiv-Einführungswochenende im Oktober wird empfohlen, ist aber keine zwingende Voraussetzung für den Besuch dieses Kurses.)

K040302
Tibor Rückert
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Mi, ab 04.11.2015, 18.30-20.00 Uhr
€ 100,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Kristin Andersen, Kursleiterin Dänisch

Dänisch B1
Wir lesen und hören Texte, sprechen darüber und frischen dabei auch die Grammatik auf.

K040303
Kristin Andersen
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 07.09.2015, 18.15-19.45 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Dänisch B2 Konversation og grammatik
Im Kurs besprechen wir aktuelle Themen, die einen Bezug zu Dänemark haben - natürlich auf Dänisch!

K040304
Aksel Andersen
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 07.09.2015, 18.30-20.00 Uhr
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

Englisch

Kim Lina Marcum, Kursleiterin Englisch

Englisch für den Urlaub A1 - Workshop
- Premiumkurs Kleingruppe

Englisch für den Urlaub A1 (Klett Verlag), Lehrbuch bitte schon am ersten Kurstag mitbringen!
Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die englische Sprache und Kultur, bei dem Vorfreude auf einen schönen Urlaub aufkommt. Authentische Redewendungen werden eingeübt und auch etwas Grammatik verdirbt die Laune nicht. Vergessen Sie Lernstress, Kim Marcum freut sich auf Sie!

K040601
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Fr, 30.10. und 06.11.2015,
09.00-17.15 Uhr
€ 100,-, 2 Termine, 20 UE, 4-7 TN

K040602
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Sa/So, 16.01./17.01.2016,
Sa, 09.00-18.00 Uhr / So, 10.00-17.30 Uhr
€ 100,-, 2 Termine, 20 UE, 4-7 TN

English Refresher A2
Great! A2 (Klett Verlag)
In diesem Kurs können Anfänger/innen mit Vorkenntnissen oder Wiedereinsteiger/innen ihre früher einmal erworbenen Kenntnisse auffrischen, festigen und vertiefen. „Zusteiger/innen“ sind herzlich willkommen!

K040603
Heike Rosskopf, Foreign Language Correspondent
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Mo, ab 07.09.2015, 19.45-21.15 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

English for Tourists A2
- Intensivkurs

Typische Situationen - am Flughafen, im Restaurant, im Hotel... - werden durch Rollenspiele, Textübungen im Lesen, Schreiben und Hören eingeübt. Dabei kommt auch das freie Erzählen nicht zu kurz. Das Motto lässt sich folgendermaßen zusammenfassen: Spielerisch, abwechslungsreich und intensiv Englisch lernen und praktizieren - Learning by doing and having fun! Gute Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

K040604
Eva Hippe
Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17,
Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)
Mi, ab 02.09.2015, 10.00-12.15 Uhr
€ 113,-, 15 Termine, 45 UE

English for Socializing, Emails and Small Talk A2/B1 - Workshop
- Premiumkurs Kleingruppe

K040605
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Sa, 19.09.2015, 13.00-18.00 Uhr
Sa, 26.09.2015, 13.00-18.00 Uhr
Sa, 31.10.2015, 13.00-18.00 Uhr
€ 90,-, 3 Termine, 18 UE, 4-7 TN

Englisch mit Muße - Intermediate
Wir legen viel Wert auf praktische Konversation sowie auf das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf.

K040606
Christa Geiß
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Di, ab 08.09.2015, 13.30-15.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch für ältere Bürger/innen B1
Fairway 3, ab Lektion 10 (Klett Verlag)
Wir lesen im Kurs verschiedene Texte und sprechen darüber (Konversation). Das Lerntempo bestimmen die Teilnehmenden und jede/r wird individuell betreut.

K040607
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Fr, ab 11.09.2015, 10.45-12.15 Uhr, 15 Termine
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Heike Rosskopf, Kursleiterin Englisch

English Unlimited B1 Pre-Intermediate
English Unlimited B1 Pre-Intermediate (Klett-Verlag)
Buch und Konversation 50:50!
In diesem Kurs können fortgeschrittenere Lerner und Anwender/innen ihre Englischkenntnisse weiter festigen und vertiefen. Die Buch- oder Textarbeit wird mit Konversationseinheiten kombiniert. Zusätzlich zum Buch arbeiten wir mit Material aus dem englischsprachigen Alltag sowie mit Audio- und Videomaterial. Wer mit Spaß und in entspannter Atmosphäre Englisch lernen und sprechen möchte, ist hier absolut richtig. „Zusteiger/innen“ sind herzlich willkommen!

K040608
Heike Rosskopf, Foreign Language Correspondent
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Mo, ab 07.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

English for Tourists B1/B2
- Intensivkurs

Durch Rollenspiele von typischen Situationen, Lesen und Hören von Texten und Festigen von Grammatikstrukturen üben wir gemeinsam, (noch) sprachkompetentere Reisende im englischsprachigen Ausland zu werden.
Das Motto lautet: Spielerisch, abwechslungsreich und intensiv Englisch lernen und praktizieren - Learning by doing and having fun!

K040609
Eva Hippe
Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS, Wilhelm-Leuschner-Str. 17,
Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)
Di, ab 01.09.2015, 09.30-11.45 Uhr
€ 113,-, 15 Termine, 45 UE

Englisch für ältere Bürger/innen B2
Mit individuell angepasster Geschwindigkeit üben wir Konversation, Diskussion sowie das Lesen und Übersetzen verschiedener Texte. Anhand eines Grammatikbuches frischen wir unsere Kenntnisse auf.

K040610
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Fr, ab 11.09.2015, 09.00-10.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

telc LANGUAGE TESTS

English Advanced B2/C1

Spielerisch, abwechslungsreich und intensiv Englisch lernen und praktizieren, lautet das Motto - Learning by doing and having fun! Wir lesen Zeitungsartikel, Kurzgeschichten, schreiben kleine eigene Texte, sprechen über aktuelle und persönlich interessante Themen und vertiefen dabei nicht nur die eigene Sprachpraxis, sondern auch das sozio-kulturelle Verständnis für das Leben in englischsprachigen Ländern.

K040611
Eva Hippe
Neu-Isenburg, WERKSTATT PRAXIS,
Wilhelm-Leuschner-Str. 17,
Parkmöglichkeit Friedensallee (Nähe Spielpark Tannenwald)
Di, ab 01.09.2015, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

'EFFORTLESS ENGLISH' Workshop

- Premiumkurs Kleingruppe

The 'Effortless English Learning System' based on the Superlearning Method will help you to become a confident speaker by focusing on the communicative approach during the learning process. Come along, join us and give it a try!

K040612
Sibel Karabay
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 19.09.2015 und 26.09.2015,
14.00-17.00 Uhr
€ 48,-, 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

'Modern English Grammar' Workshop

- Premiumkurs Kleingruppe

The most important rules for expressing yourself through written language are not that difficult. In this workshop we will introduce some of the most common usage errors, especially indeterminacy in structures. There will be a repetition of the main grammar rules of Contemporary Modern English by the method "learning by utilizing not memorizing".

K040613
Sibel Karabay
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 07.11.2015 und 14.11.2015,
14.00-17.00 Uhr
€ 40,-, 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

Sie finden uns im Internet unter: www.vhs-kreis-offenbach.de

Cambridge Certificates

Cambridge Advanced, Proficiency and Business English (BEC1-3) B2-C2

English Unlimited C1 (Cambridge University Press)
A course designed for advanced students interested in conversation, writing, discussion, literature and improving grammatical skills. This is your chance to brush up your English. Emphasis is placed on using the English language in authentic situations and on developing fluency and accuracy in both written and spoken English. We work with a new textbook according to the new exam regulations and the English magazine "Spotlight". Exam preparation (First, Advanced, Proficiency and Business English BEC 1-3) is also offered.

K040614
Dr. David Johnson
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mi, ab 16.09.2015, 18.30-20.00 Uhr
€ 93,-, 15 Termine, 30 UE

K040615
Dr. David Johnson
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mi, ab 16.09.2015, 20.00-21.30 Uhr
€ 93,-, 15 Termine, 30 UE

Talking about ART in English - Workshop und Exkursion zum Städel

If you're interested in the visual arts and the English language, this two-part event is for you. During our first meeting we're going to address various art-related subjects, while the second one will take the form of a guided tour in the Städel Museum. Basic English skills are sufficient in order to share your thoughts. So neither a specialist's vocabulary nor knowledge about art is required - just come and get it!

K040616
Charlotte Lindenberg, M.A.,
Kunsthistorikerin und Publizistin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Fr, 09.10. und 16.10.2015,
14.30-16.45 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Museumseintritt: € 3,-),
2 Termine, 6 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -
Wenn Sie freien Eintritt zum Städel haben (z.B. Museumscard), teilen Sie uns dies bei der Anmeldung bitte mit.

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf, A1 - Fokus USA

BU

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser effektive Kleingruppen- und Kompaktkurs ist für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet, die einen neuen Einstieg in die Sprache suchen. Durch intensive Hör- und Sprechübungen, mit paralleler Erweiterung des Wortschatzes und der Sprachstrukturen wird ein im Beruf und Alltag praktisch verwertbares Englisch erworben. Frau Marcum ist Amerikanerin und freut sich auf Sie! Themen: Interkultureller Vergleich USA und Europa/Deutschland, Arbeitsmarkt in den USA

K040617
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 11.01.-15.01.2016,
09.00-16.00 Uhr
€ 248,-, 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf, Auffrischung A2 - Fokus USA

BU

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem effektiven Kleingruppen- und Kompaktkurs gelingt es, das verschüttete Schulenglisch mit dem Ziel „Mittelstufenniveau“ aufzufrischen und praxisbezogen in einem beruflichen Kontext zu erweitern. Frau Marcum ist Amerikanerin und freut sich auf Sie! Themen: Interkultureller Vergleich USA und Europa/Deutschland, Sozialsysteme in den USA und Deutschland, Arbeitsmarkt in den USA, Businessetikette für mündlichen und E-Mailkontakt.

K040618
Kim Lina Marcum
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 04.01.-08.01.2016,
09.00-16.00 Uhr
€ 248,-, 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Englisch für den Beruf, B2/C1 - Fokus USA

BU

- Premiumkurs Kleingruppe

Am Ende dieses Intensivkurses werden Sie längeren Gesprächen und Zusammenhängen folgen und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben präziser anwenden können. Frau Karabay vermittelt Ihnen mit Engagement und kommunikativer Effektivität, wie man zielgerichtet E-Mails verfasst und im Berufsumfeld in diversen Kontexten spontan reagiert. Unterrichtssprache: "US and Global English"

K040619
Sibel Karabay
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Mo-Fr, 19.10.-23.10.2015,
09.00-16.00 Uhr
€ 320,-, 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Französisch

Französisch A1+/A2 für Genießer

- Premiumkurs Kleingruppe

Frischen Sie Ihr Französisch in entspannter Atmosphäre bei Baguettes, Käse und Chansons auf!

K040801
Najah El Aissami
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Do, ab 24.09.2015, 18.45-20.15 Uhr
€ 100,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Französisch B1

Voyages 2, ab Lektion 10 (Klett Verlag)
Mit teilnehmerorientierten und vielfältigen Übungen möchten wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen! Ein idealer Kurs für Quereinsteiger/innen, die ihr Französisch ausbauen oder ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.

K040802
Sabine Malher
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Do, ab 10.09.2015, 17.15-18.45 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Französisch B2 am Vormittag

Exprimons-nous en français

Voyages 3, ab Lektion 8 (Klett Verlag)
Zusätzlich zum Lehrbuch arbeiten wir mit verschiedenen ansprechenden Hör- und Lesetexten. So können Sie sich mit interessanten Themen beschäftigen und gleichzeitig Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen.

K040803
Sabine Malher
Rodgau (Jügesheim), Ev. Gemeindezentrum, Berliner Str. 2
Mi, ab 09.09.2015, 09.00-10.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Französisch C1

Nous référant aux nouvelles du jour, à des articles de journaux, à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains, et parfois à des films, nous apprenons à parler le français librement et sans appréhension.

K040804
Sabine Malher
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Do, ab 10.09.2015, 18.45-20.15 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Krieg und Freiheit – Guerre et Liberté Ein deutsch-französischer Abend

K010010
Karin Steinkamp, Magdalena Zeller
Beschreibung siehe S. 2

Italienisch

Italienisch B2 - Parliamo Italiano!
- Premiumkurs Kleingruppe
Il corso si rivolge a coloro che finito il livello B1 vogliono approfondire e ripetere temi grammaticali con brani di libri, articoli di giornali, giochi didattici e conversazione!
K040901
Bianca Bleile-Neri
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mi, ab 16.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 100,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Japanisch

Japanisch A1 mit Manga
- Premiumkurs Kleingruppe
Der Japanischkurs für Anfänger/innen geht ohne Frust, aber dafür mit Spaß, Manga-Figuren und natürlich Shinichi weiter! Quereinsteiger/innen ohne 3D-Manöver-Apparat (und ohne Vorkenntnisse) sind auch HERZLICH WILLKOMMEN!
K041001
Shinichi Ouchi
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.109
Do, ab 17.09.2015, 19.00-20.30 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Griechisch

Griechisch A1 - Sprache, Musik und Tanz
- Premiumkurs Kleingruppe
Pame! A1 (Hueber Verlag)
Wissen Sie einiges über die politische und wirtschaftliche Lage Griechenlands, haben aber noch nie einen Sirtaki oder Kalamatianos getanzt und sind schon lange neugierig auf das griechische Alphabet? Finden Sie in diesem etwas anderen Sprachkurs für Teilnehmende ohne sprachliche Vorkenntnisse und Tanzausbildung bei Frau Katsifaraki einen Zugang zu Sprache, Musik und Tanz dieses Landes mit unglaublich reicher Geschichte und Kultur... und haben Sie dabei vor allem viel Spaß!
K041201
Anatoli Katsifaraki
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.213
Mo, ab 12.10.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 100,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Polnisch

Polnisch A1
- Premiumkurs Kleingruppe
Witam, Kurs- und Arbeitsbuch, ab Lektion 1 (Hueber Verlag)
K041701
Alicja Saba
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.1
Di, ab 29.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 100,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Portugiesisch-Brasilianisch

Valeria Lisboa, Kursleiterin Portugiesisch und Spanisch

Brasilien: Genussworkshop „Sprache und Kochen“
- Premiumkurs Kleingruppe
An zwei Samstagen lädt Sie Ihre brasilianische Kursleiterin dazu ein, mehr über das faszinierende Land Brasilien und die Landessprache Portugiesisch zu erfahren. Außerdem kochen und genießen Sie gemeinsam eine leckere 'feijoada carioca' (Schwarzbohneneintopf mit Fleisch, nach Rio-Art), und eine vegetarische Version des aromareichen 'feijão pernambucano' (Braunbohneneintopf mit Gemüse). Was nicht fehlen darf: 'farofa' (geröstetes Maniokmehl) - vielleicht eine Caipirinha dazu?
K041801
Valeria Lisboa
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Sa, 26.09.2015, 10.00-13.00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 10.00-14.30 Uhr
€ 50,-, (zzgl. Lebensmittelumlage: € 12,-), 2 Termine, 10 UE, 4-7 TN

Russisch

Russisch A1
- Premiumkurs Kleingruppe
Dobro Poschalowatj - Herzlich willkommen im Russisch-Sprachkurs für Anfänger/innen! Ihre Kursleiterin lädt Sie ein, gemeinsam das kyrillische Alphabet systematisch zu erlernen und Grundlagen der Aussprache, der Grammatik und des Wortschatzes zu erwerben, damit Sie sich in Situationen des russischsprachigen Alltags zurechtfinden können. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die effektiv und strukturiert, aber auch mit Freude und allen Sinnen lernen wollen!
K041901
Natalja Freund
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Fr, ab 18.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Russisch A2/B1
- Premiumkurs Kleingruppe
Otlitschno! A2, Lektion 7 (Hueber Verlag)
Wir lesen, schreiben und übersetzen Texte, vertiefen die Grammatik und trainieren das freie Sprechen.
K041902
Maria Gutschmidt
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum O6
Mo, ab 07.09.2015, 19.45-21.15 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Russisch A2-B2
für Liebhaber der russischen Lyrik
- Premiumkurs Kleingruppe
Frau Genova macht Sie mit den Werken herausragender russischer Dichter wie Alexander Puschkin, Mikhail Lermontov, Anna Achmatova und anderen bekannt. Sie werden über interessante Aspekte der Entstehung eines Gedichts informiert, bevor Sie es gemeinsam lesen, bisweilen hören und mit Hilfe von Frau Genova übersetzen. Weitere Aspekte der Lyrikbetrachtung werden auf Wunsch gerne aufgegriffen und behandelt. Gute Grundkenntnisse der russischen Sprache sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung!
K041903
Yevheniya Genova
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Fr, ab 02.10.2015, 15.30-17.00 Uhr
€ 100,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Schwedisch

Schwedisch A1.1
- Premiumkurs Kleingruppe
Javisst, Kurs- und Arbeitsbuch (Hueber Verlag)
Lernen Sie die schwedische Sprache und Kultur mit allen Sinnen kennen! Am Ende des Kurses können Sie sich auf Schwedisch begrüßen, nach dem Befinden und dem Weg fragen, Essen bestellen, schwedische Lieder singen und vieles mehr. Bräuche, das Alltagsleben in Schweden sowie Tipps zur Reiseplanung werden ebenfalls Teil des Kurses sein. Ob Sie Schweden schon lieben oder es noch entdecken möchten - in beiden Fällen sind Sie hier richtig!
K042001
Anne Lösche
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Mo, ab 21.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Schwedische Weihnachten
- Premiumkurs Kleingruppe
God Jul! Wir bereiten am Freitag gemeinsam köstliches, typisch schwedisches Weihnachtsgebäck und Süßigkeiten zu. Dabei sehen wir, wie einfach es ist, schwedische Rezepte auch ohne sprachliche Vorkenntnisse zu übersetzen. Am Samstag werden wir bei einer Tasse Glögg (oder Tee) Verpackungen für die selbst gemachten Leckereien in schwedischem Stil basteln und lernen verschiedene Bräuche und Weihnachtslieder kennen!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, ggf. Schürze
K042002
Anne Lösche
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212
(Zugang über Raum 7.210)
Fr, 11.12.2015, 18.00-21.00 Uhr
Sa, 12.12.2015, 11.00-14.00 Uhr
€ 40,-, (zzgl. Lebensmittelumlage: € 8,-), 2 Termine, 8 UE, 4-7 TN

BU
Bildungsurlaub

Kroatisch

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A1.1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

- Premiumkurs Kleingruppe

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Ihnen gelingt ein Einstieg in die kroatische Sprache, damit Sie sich in Alltagssituationen zurecht finden können. Es wird ein kurzer Überblick über die Struktur und die Besonderheiten der Grammatik, Aussprache und Schrift gegeben. Es besteht auch die Möglichkeit, die bosnische, serbische und montenegrinische Sprache zu erlernen.

K042101
Gordana Steko
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 21.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A1.3 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Kroatisch lernen? Nema problema! Bd.1, ab Lektion 6 (J.Hubig Verlag)
Erweiterung und Vertiefung der schon erworbenen Kenntnisse in der kroatischen (bei Interesse auch bosnischen und serbischen) Sprache, um eine Konversationsfähigkeit für einfache alltägliche Situationen zu erlangen.

K042102
Gordana Steko
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Do, ab 10.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A1.4 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

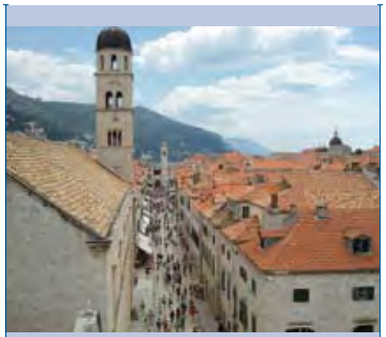
Kroatisch lernen? Nema problema! Band 1, ab Lektion 9 (J.Hubig Verlag)
Erweiterung und Vertiefung der schon erworbenen Kenntnisse in der kroatischen (bei Interesse auch bosnischen, serbischen und montenegrinischen) Sprache, um eine Konversationsfähigkeit für einfache alltägliche Situationen zu erlangen.

K042103
Gordana Steko
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Di, ab 08.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Kroatisch-Bosnisch-Serbisch A2.2

Kroatisch lernen? Nema problema! (J.Hubig Verlag)
Erweiterung und Vertiefung der schon erworbenen Kenntnisse in Sprache und Grammatik (bei Interesse auch Bosnisch, Serbisch und Montenegrinisch) sowie Vertiefung der kommunikativen Kompetenz in Alltagssituationen.

K042104
Gordana Steko
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mo, ab 07.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE



Kroatisch-Bosnisch-Serbisch B1.4 Konversation

- Premiumkurs Kleingruppe

Durch verbale Interaktion in der Gruppe werden Sie Ihre kommunikativen Fähigkeiten weiter ausbauen und so Alltagssituationen mit Leichtigkeit meistern!

K042105
Gordana Steko
Heusenstamm, Adolf-Reichwein-Schule, Leibnizstr. 61, Raum siehe Aushang
Mi, ab 09.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch

Spanisch mit Muße A1 am Nachmittag

- Premiumkurs Kleingruppe

Bevorzugen Sie ein sanftes Lerntempo? Haben Sie noch nie Spanisch gelernt oder schon einmal kurz in die Sprache hineingeschnuppert? In beiden Fällen ist dies der ideale Kurs für Sie. In entspannter Atmosphäre werden Aussprache, Grammatik und Wortschatz erlernt sowie einfache Sprechsituationen eingeübt.

K042201
Valeria Lisboa
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Fr, ab 25.09.2015, 15.00-16.30 Uhr
€ 100,-, 10 Termine, 20 UE, 4-7 TN

Lernen Sie Spanisch durch die lateinamerikanische Küche! A1

- Premiumkurs Kleingruppe

„Nicht nur Liebe geht durch den Magen, nein, auch die Sprache lernt sich fast wie von selber beim Kochen und Essen!“ Davon ist Frau Hinestroza Rengifo, Ihre Lehrerin mit Kochtalent, überzeugt und wird Ihnen auf höchst unterhaltsame Weise die spanische Sprache näherbringen. Sie kochen und genießen traditionelle Rezepte der lateinamerikanischen und spanischen Küche, während Sie aktiv und effizient einen einfachen Wortschatz aufbauen, grundlegende grammatische Strukturen lernen und Dialoge üben.

K042202
Lucinda Hinestroza Rengifo
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 7, 2. OG, Raum 7.212 (Zugang über Raum 7.210)
Fr, ab 02.10.2015, 18.00-20.15 Uhr
€ 150,-, (zzgl. Lebensmittelumlage: € 15,-), 10 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Spanisch A1.3 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

- Premiumkurs Kleingruppe

Con gusto A1, ab Lektion 9 (Klett Verlag)
In diesem Kurs können Sie schnell und effizient die spanische Sprache lernen. Im Vordergrund stehen grammatische Strukturen und Wortschatzübungen.

K042203
Monica Vasquez-Tauber, langjährige Spanisch-Dozentin, Muttersprachlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Di, ab 15.09.2015, 18.15-19.45 Uhr
€ 170,-, 17 Termine, 34 UE, 4-7 TN

Spanisch A1+ - Endlich Zeit für Spanisch!

- Premiumkurs Kleingruppe

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
In diesem Kurs führt Sie Frau Vasquez-Tauber von den bereits vorhandenen Grundkenntnissen zu einer differenzierten Ausdrucksweise im Spanischen. Die Vertiefung der Grammatik und die Ausweitung des Wortschatzes verhelfen Ihnen außerdem zu einer besseren Hörverständnis- und Lesekompetenz.

K042204
Monica Vasquez-Tauber, langjährige Spanisch-Dozentin, Muttersprachlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Mi, ab 16.09.2015, 18.15-19.45 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Lucinda Hinestroza Rengifo, Kursleiterin Spanisch

Spanisch A2 am Nachmittag

- Premiumkurs Kleingruppe

Con gusto A2 (Klett Verlag)
Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse der spanischen Sprache auf allen Ebenen! Frau Hinestroza Rengifo vermittelt Ihnen auf sehr lebendige und kurzweilige Weise neue Grammatikkenntnisse, Sie erweitern Ihren Wortschatz und auch die Konversation über private sowie landeskundliche Themen aus Lateinamerika und Spanien kommt nicht zu kurz.

K042205
Lucinda Hinestroza Rengifo
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Mi, ab 30.09.2015, 16.00-17.30 Uhr
€ 120,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Spanisch A2+ - Auffrischungskurs
- Premiumkurs Kleingruppe
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Wünschen Sie sich, dass Ihr Spanisch wieder lebendig wird? Wollen Sie Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse entscheidend verbessern? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!
K042206
Monica Vasquez-Tauber, langjährige Spanisch-Dozentin, Muttersprachlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Di, ab 15.09.2015, 20.00-21.30 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub: Spanisch A1 BU
- Premiumkurs Kleingruppe
Con gusto A1, ab Lektion 1 (Klett Verlag) & Wörterbuch
In diesem Kurs können Sie schnell und effizient in die spanische Sprache einsteigen. Neben grammatischen Strukturen und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte behandelt, ferner Fragen des sozialen Zusammenlebens in Spanien und Lateinamerika sowie weitere aktuelle Themen. Der abwechslungsreiche Kurs vermittelt eine umfangreiche Palette von Kenntnissen und Wissen über Spanisch sprechende Länder und deren Kultur.
K042207
Monica Vasquez-Tauber, langjährige Spanisch-Dozentin, Muttersprachlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 05.10.-09.10.2015,
09.00-16.15 Uhr
€ 200,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 6,-), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Monica Vasquez-Tauber, Kursleiterin Spanisch

Bildungsurlaub: Spanisch A2 BU
- Premiumkurs Kleingruppe
Con gusto A2 (Klett Verlag) & Wörterbuch
Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon Kenntnisse auf dem Niveau A1 haben und die spanische Sprache erweitern und vertiefen wollen. Neben grammatischen Strukturen und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte behandelt, ferner Fragen des sozialen Zusammenlebens in Spanien und Lateinamerika sowie weitere aktuelle Themen.
K042208
Monica Vasquez-Tauber, langjährige Spanisch-Dozentin, Muttersprachlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 09.11.-13.11.2015,
09.00-16.15 Uhr
€ 200,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 6,-), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Bildungsurlaub: Spanisch B1 BU
- Premiumkurs Kleingruppe
Con gusto B1 (Klett Verlag) & Wörterbuch
Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die schon Kenntnisse auf dem Niveau A2 haben und die spanische Sprache erweitern und vertiefen wollen. Neben grammatischen Strukturen und Wortschatz werden kulturelle und landeskundliche Aspekte behandelt, ferner Fragen des sozialen Zusammenlebens in Spanien und Lateinamerika sowie weitere aktuelle Themen.
K042209
Monica Vasquez-Tauber, langjährige Spanisch-Dozentin, Muttersprachlerin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 30.11.-04.12.2015,
09.00-16.15 Uhr
€ 200,-, (zzgl. Lehrmaterial: € 6,-), 5 Termine, 40 UE, 4-7 TN

Spanisch für Schüler/innen
- Premiumkurs Kleingruppe
Apúntate! (Cornelsen)
Spanisch üben mit Maria Carmen, das bedeutet Lernen ohne Stress, aber dafür mit Erfolg! Sie hilft Euch, die Grundlagen der Grammatik und den Wortschatz mit Hilfe von ganz unterschiedlichen, spannenden Aktivitäten und Übungen zu wiederholen und zu erweitern. Der Kurs ist nach den neuesten neurodidaktischen Erkenntnissen aufgebaut.
K042210
Maria Carmen Carretero Padilla
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1.OG, Raum 3.107
Do, ab 17.09.2015, 16.00-17.30 Uhr
€ 120,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Türkisch

Endlich Türkisch sprechen! A1
- Premiumkurs Kleingruppe
Möchten Sie sich gerne auf Türkisch verständigen können, haben aber keine oder geringe Vorkenntnisse? Dann erwartet Sie ein auf Sie individuell eingehender Unterricht mit interessanten, authentischen Materialien, abwechslungsreichen Übungsformen und so mancher Überraschung. Frau Onagaclar wird Ihnen mit viel Engagement und Begeisterung für das Türkische Grundkenntnisse der türkischen Sprache vermitteln und den Fokus auf die praktische Sprachanwendung und Alltagskompetenz legen – „Hos geldiniz“!
K042401
Sebnem Onagaclar
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Mi, ab 30.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 120,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Sebnem Onagaclar Kursleiterin Türkisch

Türkisch mit Muße A1
- Premiumkurs Kleingruppe
Möchten Sie sich gerne auf Türkisch verständigen können, haben aber keine oder geringe Vorkenntnisse? Frau Onagaclar vermittelt Ihnen in einer anregenden und zugleich entspannten Atmosphäre Grundkenntnisse der türkischen Sprache und lässt interessante landeskundliche Elemente selbstverständlich mit einfließen. Lernen Sie auch die unbekannteren Regionen der Türkei kennen, machen Sie eine multimediale Tour durch Istanbul und erfahren Sie das beste Rezept für die köstlichen „baklava“!
K042402
Sebnem Onagaclar
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.209
Mi, ab 30.09.2015, 16.00-17.30 Uhr
€ 120,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Türkisch A1 für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
- Premiumkurs Kleingruppe
Kolay gelsin! (Klett Verlag)
K042403
Veli Turhan
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.2
Mo, ab 14.09.2015, 19.00-20.30 Uhr
€ 120,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

Türkisch A2 für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
- Premiumkurs Kleingruppe
Kolay gelsin! (Klett Verlag)
K042404
Veli Turhan
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.3
Do, ab 17.09.2015, 19.00-20.30 Uhr
€ 120,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Türkisch B1 für Fortgeschrittene
Kolay gelsin! (Klett Verlag)
K042405
Veli Turhan
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.3
Mi, ab 16.09.2015, 19.00-20.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Ungarisch

Ungarisch A2
- Premiumkurs Kleingruppe
Szia! (Klett Verlag)
„Paprika, Palinka, Piroska“ und etwas mehr. Im ersten Aufbaukurs werden Kenntnisse für Reise und Urlaub in Ungarn vermittelt. Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen!
K042501
Paul Lorenz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.1
Mo, ab 14.09.2015, 19.00-20.30 Uhr
€ 150,-, 15 Termine, 30 UE, 4-7 TN

Rumänisch

Rumänisch A1/A2
Rumänisch für Sie, ab Lektion 7 (Hueber Verlag)
„Italienisch?“ „Spanisch?“ „Nein, das ist Rumänisch!“ Die Ähnlichkeiten dieser drei romanischen Sprachen sind manchmal verblüffend und machen jedem Mut, der das schöne Urlaubsland Rumänien kennen lernen will. Es bietet aber viel mehr als Tourismus oder Kuraufenthalte! Der Kurs ist auch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
K042601
Paul Lorenz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Eingang D, 1. OG, D 1.1
Do, ab 17.09.2015, 19.00-20.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

BU
Bildungsurlaub
Kurse für Kinder und Jugendliche

Computerkurse

Fachbereichsleitung: Rita Hannebauer
Tel. 06103 3131-13 40
E-Mail: r.hannebauer@kreis-offenbach.de

Wichtige Hinweise:

- *Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie sich bezüglich der Kurswahl/Vorkenntnisse unsicher sind.*
- *Die EDV-Gebühr setzt sich zusammen aus einer Gebühr von € 1,10 pro UE für die Bereitstellung von Hard- und Software. Zusätzlich sind darin bei vielen Kursen Begleitmaterialien zum Preis von bis zu € 16,-- enthalten. Die EDV-Gebühr wird nicht ermäßigt oder befreit.*
- *Für alle Computer-Kurse sollte ein PC zum häuslichen Üben vorhanden sein, da sich ansonsten schnell ein Kompetenzunterschied zu Teilnehmenden mit regelmäßiger Übung ergibt. Die vhs stellt außerdem Übungsmöglichkeiten im Selbstlernzentrum des HLL zur Verfügung.*
- *Sofern nichts anderes angegeben ist, können 6-10 Personen an den Kursen teilnehmen.*

Office-Fitness-Check – Beratungs- und Einstufungstermine EDV und berufliche Bildung

Ein kostenloser „Fitness-Check“ in verschiedenen Komponenten von Office (Word, Excel, PowerPoint), in der Benutzeroberfläche Windows 7 und im Umgang mit dem Internet gibt Ihnen einen Überblick über Ihre Fähigkeiten und Lücken. Sie erhalten unmittelbar nach dem „Check“ (ca. 15-30 Min. pro Anwendung) eine Auswertung über Ihr Ergebnis. Dabei können Sie auch die PC-Ausstattung der vhs kennen lernen und sich kostenlos und unverbindlich beraten lassen.
Keine Anmeldung erforderlich!

Mi, 16.09.2015, *09.30-12.00 Uhr, Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5*

Di, 22.09.2015, *15.30-17.30 Uhr, Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104*

Weitere Beratungstermine (ohne Tests) nach individueller Vereinbarung unter 06103 3131-1340 im HLL, Dreieich (Sprendlingen), Frankfurter Str. 160-166.

Grundlagen

PC-Grundlagen für Späteinsteiger (Windows 7)

Sie lernen in aller Ruhe und mit vielen Übungen die grundlegenden Kenntnisse, um einen PC für private Zwecke unter Windows 7 nutzen zu können. Schwerpunkte sind die beiden interessantesten Anwendungen für den Privatgebrauch: die Textverarbeitung Word/WordPad und das Internet. Sie lernen ansprechendes Gestalten, Drucken und Speichern von Textdokumenten, Suchen von Informationen und Mailen kennen. Dabei werden auch die erforderlichen Basiskenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur behandelt.
Vorkenntnisse: keine
K050102
Jancu Fekler, Dipl.-Ing.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Do, ab 24.09.2015, 16.30-19.30 Uhr
€ 126,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 54,-),
9 Termine, 36 UE

Weitere Kurse für Späteinsteiger an eigenen mobilen Geräten s.u.

Android Tablet/Smartphone – Grundlagen für Späteinsteiger

K050124 + 25

Fit am eigenen Laptop - Grundlagenkurs für Späteinsteiger

K050130

PC-Aufbaukurs für Späteinsteiger - Vertiefung Windows 7, Word, Internet

Haben Sie Spaß an der Computerei gefunden und möchten Ihre Kenntnisse auf mehreren Gebieten vertiefen? Im Kurs werden weiter führende Kenntnisse im Umgang mit der Textverarbeitung Word (z.B. Grafiken einbinden, eigenen Briefkopf gestalten), der Benutzeroberfläche Windows (Ordnung auf dem PC) und dem Internet (Suchtechniken, Sicherheit, Onlineshopping, eBay, Google) vermittelt. Wünsche der Teilnehmer/innen werden berücksichtigt.
K050105
Hildegard Hügemann, Diplom Informatikerin, Office-Trainerin, Microsoft Certified Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Fr, ab 06.11.2015, 09.00-12.00 Uhr
€ 84,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 26,-), 6 Termine, 24 UE

Internet Spezial für Späteinsteiger

Sie haben PC- und Internet-Grundkenntnisse, wollen das Internet aber noch intensiver nutzen. Themen: Kaufen bei Amazon, Kaufen und Verkaufen bei Ebay, Ebay-Kleinanzeigen, Nutzung von Google Maps und StreetView, Bahntickets zum Sparpreis buchen, Ferienwohnungen/Hotels finden und buchen, Medikamente bei Online-Apotheken bestellen.
K050106
Helge Tischler, Ingenieur
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo, ab 23.11.2015, 17.00-20.00 Uhr
€ 42,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 13,-), 3 Termine, 12 UE

Wir putzen die Platte - Datenorganisation unter Windows 7

- Premiumkurs Kleingruppe
Der Kurs vermittelt, wie Sie auf dem PC unter Windows 7 Ordnung halten und Dateien so verwalten, dass Sie sie problemlos und schnell wiederfinden. Behandelt werden Anwendungsmöglichkeiten des Explorers, Laufwerk- und Ordnerverwaltung, Datensicherung, Suchfunktionen sowie Löschen und Verschieben von Dateien. Dies wird an praktischen Beispielen geübt, auch auf Verknüpfungen und Tastenfunktionen wird eingegangen. Zusätzlich werden Grundkenntnisse ASCII-Code und Defragmentierung (Festplatte aufräumen) vermittelt.
K050110
Ingrid Schneider-Hanning
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
So, 29.11.2015, 09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 20,-), 1 Termin, 8 UE, 3-5 TN

Windows 8.1 für Umsteiger - Beim Einschalten ist alles anders

Fast jeder neue PC, jedes Notebook und jedes Windows-Tablet wird mit diesem Betriebssystem ausgeliefert. Aber vieles ist ganz anders und wirft Fragen auf, die der Umsteiger-Kurs für den normalen PC-Nutzer (nicht Administrator oder Netzwerkbetreiber) klären soll. Inhalte: Startbildschirm und dessen Steuerung, Kacheln und Kachelgruppen, Charm-Bar/Leiste, Grundlagen zu Apps, Suchen in Windows 8, Windows-Store - Apps (de)installieren, der neue Desktop und dessen Anpassung, Termine und Kontakte einrichten, Systemsteuerung, der neue Windows Explorer (Ordner und Dateien), Windows-Live ID.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows XP, Vista oder 7
K050111
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 17.10.2015, 09.00-16.00 Uhr
€ 28,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,- und zzgl. € 9,90 für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 1 Termin, 8 UE

Computer-Treff – Wir lassen Sie nicht im „Regen stehen“

Die Praxis zeigt, dass nach Abschluss eines Computerkurses zuhause immer wieder Fragen auftauchen. Um Ihnen hier mit kompetenten Antworten zu helfen, bieten wir „Fragen-Antwort-Stunden“. Sie können Ihre Anliegen rund um folgende Themen einbringen: Internet inkl. Sicherheit, Textverarbeitung (Word 2010, WordPad und OpenOffice), Integration ins Heimnetzwerk von Computer, Tablet, Smartphone und TV.
Voraussetzungen: Basiskenntnisse Windows, Internet, Textverarbeitung entsprechend PC-Grundlagen für Späteinsteiger.

K050113
Jancu Fekler, Dipl.-Ing.
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo, 02.11.2015 und 09.11.2015,
15.00-18.00 Uhr
€ 28,-, (zzgl. Sonstige Gebühr: € 9,-),
2 Termine, 8 UE

K050115
Jancu Fekler, Dipl.-Ing.
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Fr, 04.12.2015 und 11.12.2015,
15.00-18.00 Uhr
€ 28,-, (zzgl. Sonstige Gebühr: € 9,-),
2 Termine, 8 UE

Jancu Fekler

Online Banking, PayPal & Co – Zahlungsmethoden im Internet

- Premiumkurs Kleingruppe
Einfach und sicher? Stimmt das wirklich? Der Kurs klärt Sie anhand eines Musterkontos über Funktionsweise sowie Vorteile und Risiken der verschiedenen Zahlungsoptionen wie online Banking, PayPal, Kreditkarte, Lastschriftverfahren etc. auf und gibt Tipps zum sicheren Online-Einkauf und zur Frage, welche Bankgeschäfte Sie sicher und sinnvoll per Mausklick erledigen können.
K050116
Christiane Ebinger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Do, 15.10.2015, 09.00-13.00 Uhr
€ 27,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 6,-), 1 Termin, 5 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Ihr heißer Draht zur vhs Kreis Offenbach 06103 3131-13 13

Umgang mit mobilen Geräten

Mit dem Tablet / iPad / Smartphone von 0 auf 100

- Premiumkurs Kleingruppe
Dieser Kurs richtet sich an alle Tablet / iPad / Smartphone-Besitzer, die sich mit ihrem Gerät intensiv vertraut machen wollen. Kursinhalte: Grundlagen des Bedienkonzeptes mittels Fingergesten, Einrichtung von drahtlosem Internetzugang und E-Mail-Konten, Installation und Nutzung hilfreicher Programme (Apps), Musik- und Fotoverwaltung, Business-Anwendungen (z.B. Erstellen einer Präsentation).
Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit. WLAN steht zur Verfügung.
K050121
Oliver Weck, Systemadministrator
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo, ab 02.11.2015, 18.15-21.15 Uhr
€ 86,-, 4 Termine, 16 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Android Smartphone Basics

Der Kurs richtet sich an Besitzer von Smartphones auf der Basis des Google-Betriebssystems Android (nicht Apple's IPhone oder MS-Windows). Kursthemen: grundsätzlicher Aufbau von Android-Smartphones, Einstellungsmöglichkeiten, neue Apps (Dienstprogramme) einbinden, Marktüberblick Apps, Sicherheitsaspekte.
Bitte Smartphone und Ladekabel mitbringen. WLAN steht zur Verfügung.
K050122
Tadeusz Olszowski
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 1, 3.OG, Raum 1.325
Sa, 10.10.2015, 09.00-16.00 Uhr
€ 36,-, 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K050123
Tadeusz Olszowski
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
So, 15.11.2015, 09.00-16.00 Uhr
€ 36,-, 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Android Tablet/Smartphone – Grundlagen für Späteinsteiger

Ein Tablet ist ein leichter, flacher Computer mit berührungsempfindlichem Bildschirm (Touchscreen). Sie möchten gerne in einer kleinen Gruppe die „Geheimnisse“ und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Inhalt: Bedienung des Touchscreen * wichtige Grundeinstellungen * Gestaltung der Oberfläche * Apps verwalten * E-Mail Konto einrichten * Mails versenden und empfangen * im Internet suchen * Nachrichten lesen und vieles mehr.
Bitte bringen Sie Ihr Android Tablet/Smartphone (nicht iPad von Apple) mit. WLAN steht zur Verfügung.
Keine Vorkenntnisse nötig.

K050124
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 1, 3.OG, Raum 1.325
Mo, ab 28.09.2015, 14.00-18.00 Uhr
€ 86,-, 3 Termine, 16 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K050125
Christiane Ebinger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo/Mi, 02.11.-11.11.2015,
09.00-12.00 Uhr
€ 86,-, 4 Termine, 16 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Android Tablet/Smartphone – Aufbaukurs für Späteinsteiger

Sie haben den Android-Grundlagenkurs besucht oder entsprechende Vorkenntnisse und wollen nun Ihr Tablet auch multimedial nutzen. Dann hilft dieser Kurs Ihnen weiter. Themenbereiche: Die Kamera kennen lernen * Bilder verwalten, bearbeiten, in die „DropBox“ laden, um sie anderen zu zeigen * Die Mediatheken kennenlernen * Musik hören.
Bitte bringen Sie Ihr Android Tablet/Smartphone (nicht iPad von Apple) mit. WLAN steht zur Verfügung.
K050126
Christiane Ebinger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo/Mi, 30.11.-09.12.2015,
14.00-17.00 Uhr
€ 86,-, 4 Termine, 16 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Workshop – Das Tablet unterwegs und im Urlaub nutzen

Ihr Tablet ist mit einem GPS-Chip ausgestattet. Dadurch ist es jederzeit möglich, Ihre aktuelle Position präzise zu orten. Das funktioniert sogar im Offlinebetrieb, vorausgesetzt, Sie haben zuvor entsprechendes Kartenmaterial auf Ihr Tablet befördert. Inhalt: Ortungssystem einrichten * Flugmodus * Gebühren im Griff behalten * Mit Google-Maps die Umgebung erkunden * Tablet zum Planen von Routen nutzen * Hotels in der Nähe finden und Zimmer buchen * Mit der Bahn unterwegs - den DB-Navigator nutzen.
Bitte bringen Sie Ihr Android Tablet/Smartphone (nicht iPad von Apple) mit. WLAN steht zur Verfügung.
Vorkenntnisse: Android-Grundlagen
K050127
Christiane Ebinger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo/Mi, 14.12./16.12.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 43,-, 2 Termine, 8 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mit E-Book Reader oder Tablet in die Ferien

Sie können mit der Onleihe viele Bücher Ihrer Stadtbücherei digital ausleihen, nutzen Sie dieses kostenlose Zusatzangebot. E-Books, die elektronischen Varianten des klassischen Buches, lesen Sie auf dem Tablet oder dem E-Book Reader. Durch verschiedene Einstellungen wie z.B. Schriftgröße oder Zeilenabstand lassen sich E-Books nach Ihren Vorlieben einstellen. Mit den leichten kleinen Geräten können Sie unzählige Bücher mit sich herumtragen und sparen viel Platz im Koffer.
Bitte mitbringen: Tablet bzw. E-Book Reader. WLAN steht zur Verfügung.
K050128
Christiane Ebinger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo, 18.01.2016, 14.00-18.00 Uhr
€ 27,-, 1 Termin, 5 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Android-Tablet/Smartphone Workshop: Synchronisierung und Datensicherung

Sie fragen sich: Wie kann ich Dokumente, Musik, Videos und Fotos vom Windows-PC auf mein Android-Mobilgerät übertragen und umgekehrt? Wie kann ich Kalender und Kontaktdaten auf allen Geräten auf demselben Stand halten? Wie kann ich Sicherungskopien aller Daten erstellen? Dafür gibt es spezielle Software (kostenfrei!), die die Synchronisierung mit MS Outlook ermöglicht. Alternativ lassen sich Daten per USB-Kabel austauschen oder Onlinespeicher in der „Cloud“ wie DropBox oder eine eigene Netzwerkfestplatte nutzen. Wir klären, was in der Praxis am besten und einfachsten funktioniert.
Bringen Sie bitte Ihr Gerät und das USB-Kabel mit. WLAN steht zur Verfügung.
Voraussetzung: Ihr Android-Gerät ist eingerichtet, Sie sind beim Google Play Store registriert und mit der grundlegenden Bedienung der Geräte vertraut.
K050129
Christiane Ebinger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Do, 21.01.2016, 14.00-18.00 Uhr
€ 27,-, 1 Termin, 5 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Fit am eigenen Laptop - Grundlagenkurs für Späteinsteiger

Sie haben einen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 8.1 und was nun? In diesem Kurs lernen Sie von Anfang an den sicheren Umgang mit Ihrem eigenen Gerät. Inhalt: Umgang mit Maus, Tastatur und Windows-Oberfläche, Starten von Programmen, Daten speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen, erste Schritte in Textverarbeitung und Internet, E-Mail, Kurzübersicht über weitere Anwendungsmöglichkeiten.
Voraussetzung: eigenes Laptop mit Ladekabel mitbringen, ansonsten werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt. WLAN steht zur Verfügung.
K050130
Christiane Ebinger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo/Mi, 02.11.2015-18.11.2015,
14.00-17.00 Uhr
€ 84,- (zzgl. € 9,90 für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 6 Termine, 24 UE

Windows 8.1 am eigenen Laptop
- Premiumkurs Kleingruppe

Lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Windows 8.1 kennen. Inhalte: Oberfläche und Apps nutzen, mit Desktop-Apps und Fenstern arbeiten, den Explorer mit dem neuen Menüband bedienen, Dateien speichern, kopieren, verschieben, mit Verknüpfungen arbeiten, Ordner und Einstellungen, Systemeinstellungen vornehmen, Sicherheitsfunktionen von Windows verwenden

Bitte bringen Sie den eigenen Laptop mit Ladekabel und, falls vorhanden, eine Maus mit. WLAN steht zur Verfügung.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse am PC

K050131
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 1, 3.OG, Raum 1.325
Di, ab 29.09.2015, 09.00-12.00 Uhr
€ 65,- (zzgl. € 9,90 für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 3 Termine, 12 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kombi-Kurse für unterschiedliche Vorkenntnisse

Bei den folgenden Kursen sind die Inhalte und Ziele für alle Kurse einheitlich festgelegt. Manche Kurse haben einen längeren Unterrichtsumfang, so dass mehr Zeit für Wiederholung und Übung bleibt. Das Kurssystem setzt aber auf jeden Fall vertiefendes Üben zu Hause zwischen den Kursterminen voraus und ist nicht geeignet für sehr langsame und unsichere Lerner oder absolute Anfänger. Für diese empfehlen wir unser Kurssystem für Späteinsteiger.

Sicher und fit am PC

Sie haben lückenhafte oder ältere Kenntnisse oder wenig Anwendungspraxis? Dieser Kurs frischt Ihr PC-Wissen anhand zahlreicher Übungen mit der Version Word 2010 unter Windows 7 auf und systematisiert es. Themen: Datenstruktur u. Umgang mit Speichermedien * sinnvolles Organisieren von Dateien auf der Festplatte * Scannen und Brennen * Internet: Zugang, Surfen, Suchen, Mailen * Textverarbeitung Word zum Erstellen von Briefen oder Lebensläufen.

Es werden keine speziellen Vorkenntnisse vorausgesetzt, der Kurs ist aber für Personen ohne jegliche PC-Erfahrung nicht zu empfehlen.

K050150
Helge Tischler, Ingenieur
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Di, ab 29.09.2015, 18.15-21.15 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 51,-),
8 Termine, 32 UE

K050151 mit Muße
Christiane Ebinger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di/Do, 03.11.-10.12.2015,
09.00-12.00 Uhr
€ 168,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 69,-),
12 Termine, 48 UE

Christiane Ebinger

Kombi-Paket MS-Office 2010 - Word, Excel und Outlook

Dieser Kurs vermittelt die wichtigsten Anwendungen für den Arbeitsalltag. Er ist gut geeignet als Fortsetzung des Kurses „Sicher und fit am PC“ oder für Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen. Themen:
- Word: erweiterte Gestaltungsmöglichkeiten (Nummerieren u. Aufzählen, Kopf- u. Fußzeilen, Rahmen u. Schattierungen, Spaltensatz, Tabellen)
- Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten von Excel: ästhetische Gestaltung von Tabellen, einfache Rechenoperationen u. Funktionen, automatisiertes Ausfüllen u. Sortieren von Datenreihen, Diagramme.
- Outlook: Adressbuch aufbauen u. pflegen, (wiederkehrende) Termine u. Ereignisse, E-Mail, Sicherheit, Ordnerverwaltung.

K050201
Helge Tischler, Ingenieur
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mi, ab 04.11.2015, 18.00-21.15 Uhr
€ 105,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 49,-),
7 Termine, 30 UE

K050202 mit Muße
Christiane Ebinger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo/Mi, 16.11.-16.12.2015,
09.00-12.00 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-),
10 Termine, 40 UE

Office 2013: Word-Excel-PowerPoint BU
- Premiumkurs Kleingruppe

Sie erarbeiten sich einen praktischen Einstieg in die wichtigsten Anwendungen unter der aktuellen Version Office 2013 /Windows 8.1:
- Word: Zeichen-, Absatz-, Seitengestaltung * Tabellen * Seitenzahlen, Kopf- u. Fußzeilen * Rechtschreibung, Silbentrennung, Synonymwörterbuch
- Excel: Aufbau u. Gestaltung von Tabellen * einfache Berechnungen u. Statistiken * Diagramme * Datenreihen ausfüllen u. sortieren
- PowerPoint: Inhalt, Aufbau u. Gestaltung von Präsentationen * einfache Folienübergänge u. Animationen * Vorführung einer Präsentation

Voraussetzung: Anwender/innen mit PC-Grundlagenkenntnissen

K050207
Dr. Zisis Basdos
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 16.11.-20.11.2015,
09.00-15.30 Uhr
€ 209,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-),
5 Termine, 40 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mein elektronisches Büro – MS-Office 2010 effektiv nutzen BU
- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kurs lernen Sie die Dinge, die im Büro wichtig sind. Vor allem Tipps und Tricks, die Ihnen Ihr Arbeitsleben erleichtern werden und Probleme aus dem täglichen Office 2010-Leben behandeln.

Word: Tabellen, Tabulatoren, Formulare, Serienbriefe, Formatvorlagen, Dokumentenvorlagen usw.

Excel: Absolute und relative Bezüge, Funktionen, Pivot-Tabellen, Konsolidierung

PowerPoint: Erstellen einer Präsentation, Folienmaster, Titelmaster, Objekte zeichnen, automatisch anordnen und gruppieren, Tabellen aus Word oder Excel einfügen, Animation und Folienübergänge

Outlook: E-Mails: Autosignatur, Persönliches Adressbuch, Zugang zu anderen Postfächern
Kalender: Termine, Besprechungen und Ereignisse, Terminserien, Kontakte, Aufgaben

Vorkenntnisse: Windows und gute Word- und Excel-Kenntnisse

K050208
Oliver Weck, Systemadministrator
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 14.12.-18.12.2015,
09.00-15.30 Uhr
€ 209,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-),
5 Termine, 40 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Helge Tischler

Die perfekte Büro-Assistenzkraft - PowerPoint, Excel und Word 2010 professionell BU
- Premiumkurs Kleingruppe

Die perfekte Assistenzkraft im Büro sollte fortgeschrittene Kenntnisse im Office-Paket besitzen. Kursthemen:
- Word: Format- u. Dokumentvorlagen, Einsatz von Feldern
- Excel: erweiterte Formatierungs- und Diagrammfunktionen, vertiefte Arbeit mit Formeln und Funktionen, Bereichsnamen, Datenlisten filtern
- PowerPoint: mit eigenen Vorlagen arbeiten, erweiterte grafische Gestaltungsmöglichkeiten, Diagramme, Organigramme, Strukturdiagramme, Arbeiten in Masteransichten, Film u. Sound einfügen, Hyperlinks uvm
- Integration in Office: Verknüpfungen aller Office-Anwendungen, mit Ole-Objekten arbeiten

Voraussetzung: gute Vorkenntnisse Word, Excel und PowerPoint

K050210
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 15.02.2016-19.02.2016,
09.00-16.00 Uhr
€ 209,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-),
5 Termine, 40 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Hinweis: BU

Alle PC-Bildungsurlaube enthalten einen von der Gesetzgebung vorgeschriebenen Anteil von mind. 20% gesellschaftspolitische Bildung, der in diesem Fall auf die gesetzlichen Bestimmungen von Datenverarbeitung und -schutz in Deutschland und der Europäischen Union abgestimmt ist.

Themen sind außerdem: „Internationaler Datentransfer, dessen Nutzen und Gefahren“, „Computerkriminalität und ihre Bekämpfung“, „Veränderung von Arbeitsmärkten und Arbeitsplätzen durch Datenverarbeitung“ sowie „Geschichte und gesellschaftliche Dimensionen des Internet”.

Lehrgangs- u. Prüfungssystem Xpert European Computer Passport

	Grundlagen EDV + Internet	Textverarbeitung Basics mit Word	Kommunikation	Bausteine der Kombi-Kurse
B1	PC und Internet Basiswissen	Basiswissen	Basiswissen	Sicher und fit am PC
B2	Datenverwaltung mit dem Explorer	Professionelles Gestalten	Büro-management	Kombi-Paket MS-Office Fit fürs Büro
B3	Internet routiniert und sicher nutzen	Textverarbeitung fürs Büro		Büroassistenzkraft
Prüfung	**Xpert Starter**	**Textverarbeitung Basic mit Word**	**Kommunikation mit Outlook**	

	Tabellen-kalkulation	Präsentation	Datenbank-technik	Textverarbeitung Pro
B1	Basiswissen	Basiswissen u. Büroautomation	Basiswissen	Textvorlagen, Layout
B2	Professionelles Arbeiten	Professionelles Präsentieren	Aufbauwissen für DB-Entwickler	Umgang mit langen Texten
Prüfung	**Tabellenkalkulation mit Excel**	**Präsentation mit PowerPoint**	**Datenbanktechnik mit Access**	**Textverarbeitung Pro mit Word**

European Computer Passport Xpert = Prüfung "Xpert Starter" plus 2 frei wählbare Prüfungen.
European Computer Passport Xpert Master zwei weitere frei wählbare Prüfungen.
Prüfungsdauer jeweils 2 Stunden (Outlook 1 Stunde), **Kosten** pro Prüfung 48,- Euro.
Nähere Informationen 06103/3131 -1340 (Rita Hannebauer, Fachbereichsleiterin).

Textverarbeitung

Produktiver Arbeiten mit Word 2010 - *Premiumkurs Kleingruppe*

Sie arbeiten täglich mit Word, wollen damit aber noch produktiver werden:
- Schneller ans Ziel mit der perfekten Markierungstechnik
- Tastenkombinationen, die Sie jeden Tag brauchen werden
- Informationen passgenau anordnen: Tabellen im Praxiseinsatz
- Keine Arbeit doppelt erledigen: Tabellen und Seriendruckfelder als Schnellbausteine ablegen
- Texterfassung mit Feldfunktionen automatisieren
- Kein Ärger mehr mit Aufzählungen und Numerierungen: Listenformatvorlagen anlegen

K050220
Hildegard Hügemann, Diplom Informatikerin, Office-Trainerin, Microsoft Certified Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 14.11.2015, 09.00-16.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Word 2010 effektiv: Formulare erstellen

– Premiumkurs Kleingruppe

Lernen Sie, schnell und einfach ein Formular zu erstellen, das bequem am Computer ausgefüllt werden kann. Meist sollen dabei nur bestimmte Felder bearbeitet werden, andere Texte sollen nicht veränderbar sein. Wir zeigen, wie man Formulare erstellen, Formularfelder ausrichten und Inhaltssteuerungselemente wie beispielsweise das Aufnahmedatum oder Kontrollkästchen einfügen kann.
Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Word 2010
K050222
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 12.12.2015, 09.00-16.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 24,-), 1 Termin, 8 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Word 2010 effektiv: Lange Dokumente erstellen

– Premiumkurs Kleingruppe

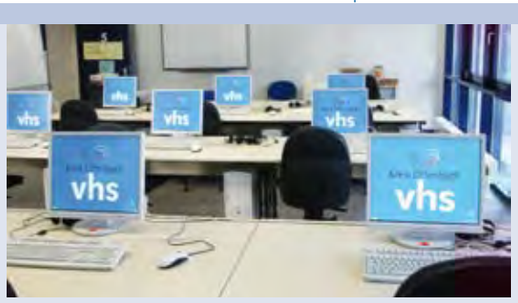
Wenn Sie lange Dokumente wie wissenschaftliche Arbeiten, umfangreiche Berichte oder Sitzungsvorlagen zu erstellen haben, brauchen Sie bestimmte Steuerungsmöglichkeiten, um sich die Arbeit zu erleichtern. Inhalte: Formatvorlagen, Gliederungen, Inhaltsverzeichnis-Automatisierung, Abbildungsverzeichnis, Index und Fußnoten.
Dieser Kurs eignet sich auch für Schüler/innen, die ihre Facharbeit müheloser und effektiver erstellen möchten.
Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Word 2010
K050223
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Fr, 18.12.2015, 18.00-21.00 Uhr
Sa, 19.12.2015, 09.00-16.00 Uhr
€ 66,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 24,-), 2 Termine, 12 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Tabellenkalkulation

Tabellenkalkulation Basiswissen mit Excel 2010 (Baustein 1)

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen. Themen: Struktur u. Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms * Aufbau, Aufbereitung u. Gestalten von Tabellen * einfache Rechenoperationen sowie mathematische, statistische u. Datums-Funktionen * Diagrammerstellung * Ausfüllen u. Sortieren von Datenreihen * relative u. absolute Adressierung * Drucken.
Voraussetzung: Grundkenntnisse EDV

K050230 - Premiumkurs Kleingruppe
Uwe Daneke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 07.11./08.11.2015,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 32,-), 2 Termine, 16 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Die Computerräume der vhs Kreis Offenbach sind hell und freundlich eingerichtet. *Gelernt wird in kleinen Gruppen von maximal 10 Personen an leistungsfähigen PC mit aktueller Software. Jedem Teilnehmenden steht ein eigener Rechner mit Internetzugang zur Verfügung. Unterstützt wird der Unterricht durch modernste didaktische Medien (Beamer, pädagogisches Netz und interaktive Tafel). Engagierte Kursleitungen sorgen für eine individuelle Betreuung und Förderung.*

K050231
Dietmar Miersch, Ingenieur
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di, ab 01.12.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 32,-), 4 Termine, 16 UE

Uwe Daneke

Professionelles Arbeiten mit Excel 2010 (Baustein 2)

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs wendet sich an alle, die vorhandene Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere Beherrschen der mächtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten. Themen: Datenbankfunktion von Excel * erweiterte Formatierungs- und Diagrammfunktionen * Tabellen filtern und sortieren * Arbeit mit Formeln und Funktionen * Bereichsnamen * Smart-Tags * Daten auswerten und konsolidieren mit PIVOT-Tabellen.
Voraussetzung: Excel-Basiswissen
K050234
Uwe Daneke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Fr, 15.01.2016, 18.30-21.30 Uhr
Sa, 16.01.2016, 09.00-16.00 Uhr
So, 17.01.2016, 09.00-16.00 Uhr
€ 106,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 36,-), 3 Termine, 20 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Formeln und Funktionen mit Excel 2010

Viele Anwender/innen beherrschen die Arbeit in Tabellen recht gut, aber haben Schwierigkeiten im Umgang mit Rechenformeln und Funktionen. Dieses Seminar zeigt, wie die Möglichkeiten von Excel besser ausgeschöpft werden können: Rechen-, Vergleichs-, Verkettungsoperatoren * Entwicklung von Formeln * Verwendung des Funktionsassistenten * mathematische und statistische Funktionen * Datums- und Zeitfunktionen * Logische Funktionen (WENN, UND, ODER) * Verweisfunktionen (SVERWEIS, WVERWEIS).
Vorkenntnisse: Excel-Basiswissen
K050235
Uwe Daneke
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 05.12./06.12.2015,
09.00-16.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 29,-), 2 Termine, 16 UE

Produktiver Arbeiten mit Excel

- Premiumkurs Kleingruppe

Sie arbeiten täglich mit Excel, wollen damit aber noch produktiver werden:
- Tipps und Techniken, die Zeit sparen
- Listen komfortabel führen und Wichtiges im Auge behalten
- Entscheidende Kennzahlen übersichtlich zusammenstellen
- Das korrekte Erfassen von Daten sicherstellen
- Mit Zahlenformaten die Daten korrekt und verständlicher darstellen
- Berechnungen über mehrere Arbeitsblätter und Mappen durchführen
- Die Anzeige einer Excel-Tabelle für verschiedene Szenarien vorbereiten

K050237
Hildegard Hügemann, Diplom Informatikerin, Office-Trainerin, Microsoft Certified Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 28.11.2015, 09.00-16.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Hildegard Hügemann

Präsentation

Kompaktkurs PowerPoint 2010 Grundlagen

- Premiumkurs Kleingruppe

In diesem Kompaktkurs lernen Sie die Grundfunktionen des Präsentationsprogramms PowerPoint 2010 kennen. Kursinhalt: Aufbau und Gestaltung von Präsentationen, Präsentationen gliedern, Einfügen und Gestalten von Texten, Fotos und Grafiken, Zuweisen von verschiedenen Folien-Layouts und Designs, Kopf- und Fußzeilen, Folienhintergrund, Animationen und Folienübergänge, Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen.
Vorkenntnisse: Grundlagen der EDV
K050240
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 21.11. und 28.11.2015,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 32,-), 2 Termine, 16 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Datenbank-anwendung

Workshop Datenbank-Projekte erfolgreich realisieren mit MS-Access 2010

- Premiumkurs Kleingruppe

Ziel des Workshops ist es, eine relationale Datenbank Schritt für Schritt aufzubauen. Sie lernen anhand eines konkreten Projektes, welche Werkzeuge in Access 2010 zur Verfügung stehen und wie sie zielgerichtet und ergebnisorientiert eingesetzt werden. Themen: Erstellen eines durchdachten Datenbankdesigns - Die Leistungsfähigkeit von Abfragen nutzen - Benutzerfreundliche Formulare entwickeln - Aussagekräftige Berichte erstellen - Abläufe mit Makros und VBA automatisieren.

K050250

Hildegard Hügemann, Diplom Informatikerin, Office-Trainerin, Microsoft Certified Trainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa/So, 30.01./31.01.2016,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 32,-), 2 Termine, 16 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kommunikation

Outlook 2010 Basiswissen (Baustein 1)

- Premiumkurs Kleingruppe

MS Outlook wird eingesetzt, um den Büroalltag (am Einzelplatzrechner, im lokalen Netzwerk oder als Zugang zum Internet) zu organisieren und überschaubarer zu gestalten. Kursziel ist die routinierte Handhabung von Outlook mit seinen vielfältigen Organisationsmöglichkeiten: die Outlook-Benutzeroberfläche * Outlook-Ansichten individuell einstellen * persönliches Adressbuch aufbauen u. pflegen * (wiederkehrende) Termine u. Ereignisse planen * E-Mail-Korrespondenzen u. Sicherheitsaspekte * Ordnerverwaltung.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse EDV und Internet

K050260

Tadeusz Olszowski
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 07.11.2015, 09.00-16.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 23,-), 1 Termin, 8 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Tadeusz Olszowski

Büromanagement mit Outlook 2010 (Baustein 2)

- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs wendet sich an alle, die Outlook zum Mailen bereits nutzen und ihren Büroalltag perfekter organisieren und effizienter gestalten möchten. Themen: persönliche Ordner verwalten u. archivieren * Besprechungen planen und bearbeiten * Kontakte, Gruppen, Verteilerlisten * Regelassistent inkl. Spam-Filter * Aufgabenliste erstellen und organisieren * Automatisierung von Outlook-Funktionen.

Vorkenntnisse: Outlook-Basiswissen

K050265

Tadeusz Olszowski
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 05.12.2015, 09.00-16.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

MS-OneNote - Ihr individuelles digitales Informationssystem und Lexikon

- Premiumkurs Kleingruppe

OneNote ist Bestandteil des MS-Office 2010-Paketes und mehr als nur ein digitaler Notizblock. Ob Sie eine Kochrezeptsammlung anlegen, Videos mit Hintergrundinformationen katalogisieren oder Projekte planen - mit OneNote erfolgt die strukturierte Anlage und Erfassung unkompliziert, der Zugriff auf ein individuell strukturiertes Wissensarchiv gelingt schnell und übersichtlich (auch als Netzwerk- oder Teamzugriff). Der Austausch mit anderen Office-Anwendungen ist problemlos möglich.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse EDV

K050269

Tadeusz Olszowski
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
So, 13.12.2015, 09.00-13.30 Uhr
€ 33,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 7,-), 1 Termin, 6 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Grafik- und Bildbearbeitung / Multimedia

Im Bereich der Fotobearbeitung gibt es unterschiedliche Software. Die vhs Kreis Offenbach bietet die folgenden Schulungen an, die sich an unterschiedliche Zielgruppen wenden:

- *Picasa ist kostenlos und leicht zu benutzen, bietet allerdings nicht so umfangreiche Bearbeitungsmöglichkeiten. Der Kurs wird voraussichtlich wieder im Frühjahr 2016 angeboten.*
- *Adobe Photoshop Elements ist ein kostenpflichtiges (erschwingliches) Programm mit zahlreichen Werkzeugfunktionen und Effekten, dabei übersichtlich und gut bedienbar. Für den anspruchsvollen Fotoamateur erfüllt es alle Wünsche.*
- *Adobe Photoshop CS ist ein kommerzielles Bildbearbeitungsprogramm für die professionelle Bildbearbeitung.*

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements 12

Photoshop Elements bietet Ihnen zahlreiche Funktionen und Werkzeuge für eine effiziente Fotobearbeitung an. Im Grundlagenkurs lernen Sie: Beleuchtungs-, Farb- und Kontrastkorrektur - Farbstiche entfernen - Bilder schärfen u. gerade richten - Kameraverzerrung und Objektivfehler korrigieren - Einsatz diverser Filter zur Verbesserung der Bildqualität - Korrekturen von Bildbereichen - Bilder mit Text versehen - Effekte mit Text und Objekten - Erstellen einer Grußkarte/Einladung - Ausdruck am PC.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse Windows und Ordnerstruktur

K050271

Christiane Ebinger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Do/Di, 01.10.-15.10.2015,
14.00-17.30 Uhr
€ 84,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 28,-), 5 Termine, 24 UE

Aufbaukurs Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements 12

Der Kurs erweitert die im Grundkurs erworbenen Kenntnisse. Im Mittelpunkt stehen die Möglichkeiten von Ebenen. Oft reicht es, nur einen Teilbereich des Fotos zu bearbeiten, hier kommen die unterschiedlichen Auswahlwerkzeuge zum Einsatz. Ein wesentlicher Reiz der digitalen Bildbearbeitung liegt in den vielfältigen Möglichkeiten für Fotomontagen. Weitere Kursthemen: Erstellen eines Panoramabildes, Szenenbereinigung.

Vorkenntnisse: Grundlagenkurs Bildbearbeitung

K050273

Christiane Ebinger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di/Do, 03.11.-19.11.2015,
14.00-17.00 Uhr
€ 84,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 28,-), 6 Termine, 24 UE

Workshop Photoshop Elements - Filter, Effekte und Photomerge

Elements bietet Ihnen eine ganze Reihe interessanter Effekte, die es Ihnen ermöglichen, aus gewöhnlichen Fotos kleine Kunstwerke zu machen. Lernen Sie Blitz und Langzeitbelichtung mit Photomerge Belichtung zusammenführen, sowie mit Photomerge Stil-Übereinstimmung, Stileigenschaften eines Bildes auf ein Bild mit einem völlig anderen Motiv zu kopieren. Außerdem wird Optimierung eines Gruppenbildes behandelt.

K050275

Christiane Ebinger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo/Do, 25.01./28.01.2016,
14.00-17.00 Uhr
€ 28,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 2 Termine, 8 UE

Grundkurs Photoshop CS6

- Premiumkurs Kleingruppe

Adobe Photoshop CS ist DAS Profi-Werkzeug, wenn es um digitale Bildverarbeitung geht. Im Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einstieg in die spannende Photoshop-Welt: Grundeinstellungen und Arbeitsoberfläche, Bildoptimierung und Retusche, Selektives Arbeiten mit Auswahlen, Arbeiten mit Ebenen, theoretische Grundlagen (Farbmodelle, Farbtiefe, Dateiformate etc.).

Voraussetzung: Windowskenntnisse

K050280

Mechthild Schwetje, Dipl.-Ing. Architektin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 10.10./11.10.2015,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 33,-), 2 Termine, 16 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Grundlagen der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6

BU

- Premiumkurs Kleingruppe

In der digitalen Bildbearbeitung hat sich Photoshop als vielseitiges und professionelles Werkzeug durchgesetzt. Dieser Bildungsurlaub gibt eine Einführung in die Techniken der kreativen Bildbearbeitung und vermittelt Aufbau und Einsatz von Bitmaps in verschiedenen Medien (Print und Web): Bitmaptechnik: Bildgröße, Auflösung, Formate * Auswahltechniken: Markieren, Maskieren * Farben und Werkzeuge: malen und retuschieren im Bild * Ebenentechniken: Bildbestandteile montieren * Kreative Techniken: Verfremdung, Filter * Fotos optimieren: Kontrast, Farbe, Schärfe * Einsatz von Photoshopdaten für Druckereien und Webdesign.

K050283

Michael Samstag, Grafik-Designer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 18.01.-22.01.2016,
09.00-15.30 Uhr
€ 209,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 60,-), 5 Termine, 40 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mechthild Schwetje, Dipl.-Ing. Architektin

RAW-Bilder in Photoshop CS6

- Premiumkurs Kleingruppe

Um das volle Potential Ihrer digitalen (Spiegelreflex-)Kamera auszuschöpfen, fotografieren Sie im RAW-Format und haben damit die Möglichkeit, das Beste aus Ihren Bildern herauszuholen. Im Kurs werden wir Bilder mit Hilfe des Photoshop Camera Raw Modules entwickeln und optimieren. Wichtiges Hintergrundwissen wird dabei ebenso vermittelt wie hilfreiche Tipps zum Raw-Workflow und die Funktionen der einzelnen Werkzeuge.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Photoshop oder einem anderen Bildbearbeitungsprogramm

K050287

Mechthild Schwetje, Dipl.-Ing. Architektin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa, 23.01.2016, 09.00-16.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 1 Termin, 8 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Desktop Publishing (DTP) mit Adobe InDesign CS6 Einführung
- Premiumkurs Kleingruppe

InDesign dient zur Erstellung von Visitenkarten, Anzeigen, Flyern, Zeitungen, Broschüren und mehr. Texte lassen sich mit typographischen Funktionen gestalten und mit Fotos und Grafiken kombinieren. Vom Verein bis zum Großunternehmen wird InDesign zur Abwicklung der Druckaufgaben zwischen Firma und Druckerei genutzt. Der Kurs bietet eine Einführung in das umfangreiche Programm anhand einfacher Drucksachen.

- Grundlagen DTP (Dateiformate, Farbsysteme, Arbeitsprozesse)
- InDesign kennen lernen: Arbeitsbereich, Arbeiten mit Text, Grafik, Farbe
- einfache Drucksachen aufbauen (Visitenkarte/Briefbogen/Kleinanzeige)
- fortgeschrittene Textformatierung (Flyer, Faltblatt, mehrseitige Dokumente)
- Daten für den Druck aufbereiten, als PDF ausgeben

K050288
Michael Samstag, Grafik-Designer
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Sa/So, 30.01./31.01.2016,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 33,-), 2 Termine, 16 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Michael Samstag

Vom Bild zum Buch - Online-Fotobücher selbst gestalten
- Premiumkurs Kleingruppe

Sie möchten Ihre digitalen Fotos als Geschenk oder als Urlaubserinnerung in Form eines Fotobuches zusammenstellen? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Software der Firma CEWE, mit der auch die gängigen Fotomärkte und Drogerieketten arbeiten.
Kursinhalte: Download der Software und Hinweise zur Installation * Einrichten der Oberfläche * Bilder einfügen und Bildausschnitte fest-legen, drehen/mit Rahmen * Seitenlayout * Seitenhintergrund * Texte erstellen u. gestalten * Bestellung abschicken.
Bitte bringen Sie Ihre vorsortieren Fotos, ca. 50 Stück, die Sie zu einem Buch zusammenstellen möchten, auf CD oder USB-Stick mit.
Die Firma CEWE unterstützt den Kurs mit einem Gutschein für ein Online-Fotobuch in Höhe von € 26,95 pro Teilnehmer/in.
Voraussetzung: gute Grundkenntnisse am PC

K050290
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo/Mi, 12.10./14.10.2015,
09.00-12.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 2 Termine, 8 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K050291
Christiane Ebinger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Di, 01.12.2015 und 08.12.2015,
14.00-17.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 9,-), 2 Termine, 8 UE, 5-6
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Diashow mit Magix
- Premiumkurs Kleingruppe

Wer Bilder hat, möchte sie auch zeigen, z.B. am Fernseher. Sie erfahren, wie Sie von Ihrer digitalen Foto-Sammlung eine gute Diashow herstellen können, lernen sie zu vertonen, fügen Kommentare, Titel, Übergänge und Bildunterschriften ein und erstellen Kamerafahrten. Die fertige DVD können Sie über Ihren DVD-Player auf dem TV-Gerät vorführen. Im Kurs arbeiten wir mit der Version „Fotos auf DVD 2013 de Luxe“.
Bitte bringen Sie Ihre vorsortieren Fotos, ca. 50 Stück, die Sie zu einer Dia-Show zusammenstellen möchten, auf CD oder USB-Stick mit.
Voraussetzung: gute Grundkenntnisse am PC

K050297
Christiane Ebinger
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Di/Mi, 19.01.-27.01.2016,
17.00-20.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 22,-), 4 Termine, 16 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Scannen, aber richtig!
- Premiumkurs Kleingruppe

Das Einscannen, also die Digitalisierung von Dokumenten, Fotos u.ä. ist sehr beliebt. Aber bereits beim Scanvorgang können Fehler passieren, wenn z.B. Bilder für den E-Mailversand als zu große Datei aufbereitet werden. Dieser Kurs gibt Hilfestellung für das zweckorientierte Scannen, indem Sie die Bedeutung von Auflösung, Datei-Formaten und Verwendung von sogenannter OCR-Software kennenlernen und so die richtigen Scaneinstellungen vornehmen können.
Bitte eigene Objekte (Bilder oder Dokumente) und einen USB-Stick für die Speicherung mitbringen.

K050298
Tadeusz Olszowski
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
So, 29.11.2015, 10.00-13.00 Uhr
€ 23,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 4,-), 1 Termin, 4 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

BU
Bildungsurlaub

Kurse für Kinder und Jugendliche

Programmieren

Spiele programmieren für Kinder ab 8 und Erwachsene -
Ferienkurs

Scratch ist eine kostenlose, grafische Programmierumgebung für Kinder ab 8 Jahren und ist für Windows und Mac OS X verfügbar. Sie wird von der Lifelong Kindergarten Group des Media Lab am MIT entwickelt und ermöglicht einen einfachen Einstieg in die Grundkonzepte des Programmierens. Wir behandeln die scratch-Oberfläche, erste Schritte mit scratch, Sequenzen, Schleifen, bedingte Anweisungen, Variablen, senden und empfangen von Nachrichten und programmieren kleine Spiele.

K050301
Ralph Beier
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo-Do, 19.10.-22.10.2015,
14.00-17.00 Uhr
€ 56,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 4 Termine, 16 UE

Ralph Beier

Java für Einsteiger
- Premiumkurs Kleingruppe

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache, die vielseitig einsetzbar ist, egal, ob Sie eine lokale Anwendung mit graphischer Benutzeroberfläche, eine webbasierte Komponente auf Client- oder Serverseite oder eine App für ein mobiles Gerät unter Android entwickeln. Dieser Kurs vermittelt solide Grundkenntnisse in der Programmierung. Die im Kurs verwendete Software (Java JDK von Oracle, Eclipse als Entwicklungsumgebung) ist kostenlos im Internet verfügbar.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Kenntnisse der Programmierlogik von Vorteil

K050302
Dr. Stefan Franke
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa/So, 31.10./01.11.2015,
09.30-16.30 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 2 Termine, 16 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Java für Fortgeschrittene
- Premiumkurs Kleingruppe

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Die objektorientierte Programmierung steht im Vordergrund, ihre Umsetzung für die Entwicklung graphischer Benutzeroberflächen (Swing) wird gezeigt. Applets, das sind kleine Programme, die im Webbrowser laufen, werden ebenfalls vorgestellt.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Java (ohne Objektorientierung) entsprechend Kurs „Java für Einsteiger“

K050303
Dr. Stefan Franke
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa/So, 19.12./20.12.2015,
09.30-16.30 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 2 Termine, 16 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Betriebssysteme

Heimnetzwerk
- Premiumkurs Kleingruppe

Im vielen Haushalten stehen mittlerweile mehrere PC. Es liegt nahe, LAN, WLAN und DLAN miteinander zu verbinden und Ressourcen wie Drucker oder Multimediadateien (Musik, Bilder, Filme) gemeinsam zu nutzen. Sie können auch von unterwegs auf Ihre Dateien zugreifen und das „sicher“ gestalten. Mit diesem Kurs wird Ihnen ein verständlicher Einstieg in das Thema vermittelt. Ziel ist, dass Sie die nötige Sicherheit im grundlegenden Umgang mit dem Heimnetzwerk erlangen und es nach Ihren eigenen Anforderungen konfigurieren können.
Der Kurs richtet sich an Netzwerk-Einsteiger mit Grundkenntnissen in Windows

K050320
Oliver Weck, Systemadministrator
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa/So, 21.11./22.11.2015,
09.00-16.00 Uhr
€ 86,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,-), 2 Termine, 16 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Fritz!Box & Co.
- Premiumkurs Kleingruppe

Eine Fritz!Box befindet sich heute in fast jedem Haushalt und stellt eine zentrale Steuerungseinheit dar. Der Kurs behandelt wichtige Themen der Anwender: DSL-Router anschließen, Telefonieren, Netzwerk konfigurieren und einrichten, WLAN nachhaltig schützen, Drucken im Heimnetzwerk, die FRITZ!Box als Daten- und Medienserver, andere Fritz!-Geräte.
Der Kurs richtet sich an Netzwerk-Einsteiger mit Grundkenntnissen in Windows

K050322
Dietmar Miersch, Ingenieur
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 12.12.2015, 09.00-16.00 Uhr
€ 43,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 20,-), 1 Termin, 8 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Webseiten gestalten

Webseiten kann man auf verschiedene Weise erstellen. Mit Frontpage, Joomla und Dreamweaver, den so genannten WYSIWYG-Editoren (What You See Is What You Get), können Webseiten auf einer graphischen Oberfläche bearbeitet werden, welche die Webseite zeigt, wie sie später aussehen wird. Profis gestalten ihre Webseiten oft direkt in HTML bzw. XHTML oder überarbeiten den HTML-Code nach der Erstellung. Das Click & Change System von Jimdo ist ideal zur schnellen Erstellung und Pflege von Internetangeboten. Joomla! ist ein sogenanntes Content-Management-System (übersetzt: Inhaltsverwaltungssystem), mit dem sich auf einfache Art Inhalte einer Website gestalten lassen, wobei Design und Inhalt getrennt sind.
Für den Anfänger empfiehlt sich die Veranstaltung „Homepage für Einsteiger".

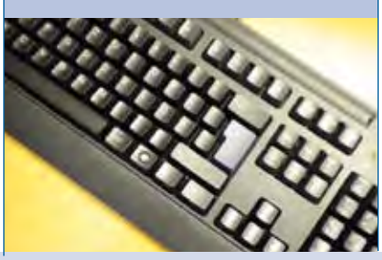
Homepage für Einsteiger

Im Kurs lernen Sie, eine eigene Homepage unter Verwendung verschiedener Lösungsansätze zu bauen. Es werden Grundkenntnisse über Aufbau, Gestaltung, Pflege und Systemgrundlagen vermittelt. Damit können Sie den richtigen Lösungsansatz für Ihr Internetangebot finden und selbst weiterarbeiten, um den persönlichen oder Vereinsauftritt zu verwirklichen. Alternativ ermöglicht Ihnen der Kurs, den richtigen Dienstleister/Partner für ein Profiprojekt einzuschätzen bzw. Ihr Wissen in einem Aufbaukurs zu vertiefen.
Voraussetzung: Windows-, Word- und Internetgrundwissen
K050350
Jürgen Hofmann
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa, 10.10.2015, 09.00-16.15 Uhr
€ 32,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 10,-), 1 Termin, 9 UE

Jürgen Hofmann

Jimdo - Webseiten gestalten und pflegen mit System

- Premiumkurs Kleingruppe
Mit dem Click & Change-System von Jimdo gestalten Sie in kurzer Zeit ein Internetangebot wie ein Profi. Auch die Datenaktualisierung mit Text, Bildern und News erfolgt mit einigen kurzen Mausclicks. Die Software hierfür ist kostenlos und muss nicht auf einem Rechner installiert werden. Der ideale Weg für Ihr nächstes Webangebot in eigener Regie (private, Vereins- oder Geschäftswebsite).
Voraussetzung: Vorkenntnisse Internet- und Word-Grundwissen, keine HTML-Kenntnisse erforderlich
K050352
Jürgen Hofmann
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
So, 08.11.2015, 09.00-13.30 Uhr
€ 35,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 19,-), 1 Termin, 6 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -



Eigene Homepage erstellen - Joomla! Praxisprojekt für Einsteiger

- Premiumkurs Kleingruppe
Joomla! ist eine Free Software und eignet sich zur Erstellung professioneller Webseiten ohne Programmierkenntnisse. Lernen Sie, wie Sie mit Joomla! eine Webseite mit Foto- und Videogalerie, Forum, Login, Umfrage und Newsfeed erstellen. Joomla! kann für Einzelpersonen- oder Familien-Websites, kleine und mittlere Unternehmen, Non-Profit-Organisationen, Vereine u.a. verwendet werden.
Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows-Explorer, Internet-Grundkenntnisse
K050358
Dietmar Miersch, Ingenieur
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Sa/So, 23.01./24.01.2016,
09.00-16.00 Uhr, 5-6 TN
€ 86,- (zzgl. EDV-Gebühr: € 18,- und zzgl. € 15,- für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 2 Termine, 16 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

E-Mail Newsletter erstellen

- Premiumkurs Kleingruppe
Das Versenden von Newslettern ist ein wichtiges Marketinginstrument zur Kundenbindung. Mit einem Newsletter informieren Sie Ihre Kunden oder Vereinsmitglieder zielgenau und kostengünstig. Sie bleiben im Gespräch, erinnern im richtigen Zeitpunkt und animieren zu einem erneuten Einkauf. Mit dem kostenfreien Newslettersystem von Mailchimp und diesem Kurs haben Sie alles im Griff.
Hinweis: Das Programm ist in Englisch, für den Kurs ist Englisch aber keine Voraussetzung.
K050359
Jürgen Hofmann
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
So, 22.11.2015, 09.00-12.45 Uhr
€ 27,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 6,-), 1 Termin, 5 UE, 5-6 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Arbeit und Beruf

Fachbereichsleiterin Rita Hannebauer
Tel.: 06103 3131–1340
E-Mail: r.hannebauer@kreis-offenbach.de

Büroorganisation/ Tastschreiben

Computerschreiben in 4 Terminen für Kinder ab 8 J. und Erwachsene

Lernen mit geschlossenen Augen, Bildern, Farben und Geschichten? In diesem Kurs erfahren Kinder, Jugendliche und Erwachsene, wie sie auf einfache Weise ganz ohne Stress innerhalb kürzester Zeit die Tasten des Computers bedienen, ohne hinzuschauen - und dabei auch noch Spaß haben. Das spezielle System arbeitet mit Entspannungsmethoden und bildhaften Geschichten, und nach nur 4 Terminen beherrschen die Teilnehmenden die Tastatur blind. Vorausgesetzt, sie üben zusätzlich zu Hause zur Steigerung der Schreibsicherheit und -geschwindigkeit und sind bereit, sich auf diese neue Methodik einzulassen.
K050401
Ralph Beier
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 5
Mo-Do, 26.10.-29.10.2015,
15.00-16.50 Uhr
€ 35,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 27,-), 4 Termine, 10 UE

Xpert-Business Lehrgänge

Finanzbuchführung 1

Ziel dieses Grundlehrgangs ist es, Anfänger/innen systematisch und praxisbezogen in das Sachgebiet der doppelten Buchführung einzuführen. Inhalte: Grundsätze ordnungsgemäßer Buchhaltung, Organisation der Buchführung, Inventur, Inventar, Bilanz, Bestands-, Erfolgs- und Warenkonten, G&V, Buchen von Belegen, Grundzüge der Umsatzsteuer, Besonderheiten im Warenverkehr, Privatkonten, Nicht und beschränkt abzugsfähige Betriebsausgaben, Personalkosten, Steuern und steuerliche Nebenleistungen
K050501
Doris Carius, Steuerfachangestellte, Mitglied im Bundesausschuss Xpert Business Finanzbuchführung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.207
Mo, ab 28.09.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 186,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 47,90), 15 Termine, 60 UE

Hinweis:
Bundesweit werden Abschlüsse des Kursprogramms Xpert Business auf das Bachelor Studium an der FOM Open Business School angerechnet. FOM ist bundesweit vertreten, u.a. mit einem Standort in Offenbach. Nähere Infos im Kurs.

Xpert Business Abschlüsse | Betriebswirtschaft

XB Kurse	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter/in (XB)		Manager/in (XB)
	Finanzbuch-führung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuch-halter/in *	Finanz- u. Lohn-buchhalter/in	Betriebswirtsch. Rechnungswesen
Finanzbuchführung (1)	●	●					
Finanzbuchführung (2)	●		●		●	●	●
Finanzbuchführung (3) EDV	●				●	●	
Finanzwirtschaft		●			●	●	●
Kosten- u. Leistungsrechnung		●			●	●	●
Controlling		●					●
Bilanzierung			●				●
Betriebliche Steuerpraxis			●				●
Lohn und Gehalt (1)				●			●
Lohn und Gehalt (2)				●		●	
Lohn und Gehalt (3) EDV				●		●	

* Zugangsvoraussetzung für Betriebs- und Fachwirtstudiengänge am Management-Zentrum Villingen, einem Unternehmen der HWK Konstanz. Nähere Informationen unter www.xpert-business.eu

Lohn- und Gehaltsabrechnung 2

Dieser Kurs baut auf dem Kurs Lohn und Gehalt I auf und vermittelt vertieftes Praxiswissen. Schwerpunkte sind Besonderheiten bei Lohnbestandteilen, Pauschalierungen und Abzugsbeträgen, Auslandssachverhalte, Reisekosten, Fahr- u. Einsatzwechseltätigkeit, doppelte Haushaltsführung und Umzugskosten, Abfindungen, betriebliche Altersvorsorge und Zahlung von Betriebsrenten, Jahresabschlussarbeiten, besondere Abrechnungsgruppen und -fälle (z.B. Beschäftigung von Familienangehörigen, Kurzarbeit, Heimarbeit, Altersteilzeit, geringfügig Beschäftigte in Privathaushalten).

K050508
Tatjana Winter, Steuerfachangestellte
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Do, ab 24.09.2015, 18.00-21.00 Uhr, 6-7 TN
€ 211,- (zzgl. € 47,90 für Material, bitte direkt an die Kursleitung zahlen), 12 Termine, 48 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Prüfungen Xpert Business

Prüfung	Termin
Finanzbuchführung 1	06.02.2016
Lohn und Gehalt 2	06.02.2016

Prüfungsgebühren: jeweils € 50,-
An- und Abmeldeschluss jeweils einen Monat vor der Prüfung.
Prüfungsort: Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, vhs

Kaufmännische Kurse

Buchführung - sind Sie up to date?

Wann haben Sie den letzten Buchführungskurs besucht, wann haben Sie sich zuletzt mit den steuerlichen Neuerungen der Buchführung befasst? Buchen Sie in der Praxis alles richtig? In dieser Veranstaltung werden häufige Buchführungsfehler besprochen sowie Änderungen aus Umsatzsteuer- und Einkommensteuerrecht dargestellt. Schwerpunkte sind die Steueränderungen zum 01.01.2016.

K050601
Doris Carius, Steuerfachangestellte, Mitglied im Bundesausschuss Xpert Business Finanzbuchführung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Sa, 20.02.2016, 09.00-16.00 Uhr
€ 48,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 9,95), 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

K050602
Doris Carius, Steuerfachangestellte, Mitglied im Bundesausschuss Xpert Business Finanzbuchführung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 2. OG, Raum 2.211
Sa, 27.02.2016, 09.00-16.00 Uhr
€ 48,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 9,95), 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Doris Carius, Kursleiterin Finanzbuchhaltung

Update Lohn- und Gehaltsabrechnung

Behandelt werden die aktuellen Rechtsänderungen, die zum 01.01.2016 in Kraft treten.

K050604
Tatjana Winter, Steuerfachangestellte
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Sa, 13.02.2016, 09.00-16.00 Uhr
€ 48,-, (zzgl. Unterrichtsmaterial: € 9,95), 1 Termin, 8 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

SAP R/3 - Anwendungen einer betriebswirtschaftlichen Software - Bildungsurlaub

BU

Vorgestellt werden folgende Anwendungen der Software: Aufbau des Gesamt-Systems, Modul FI-CO (Finanzwesen und Controlling, Finanzbuchhaltung, Debitoren-, Kreditorenbuchhaltung), Modul MM (Materialwirtschaft mit Einkauf, Logistik), Modul SD (Vertrieb), Modul PP (Produktionsplanung), Personalverwaltung und -abrechnung. Die Übungen erfolgen nicht mit einer installierten SAP R/3-Anwendung, sondern mit einer Simulation (Lernsoftware). Sie lernen dabei die Bearbeitung praxisnaher Geschäftsfälle kennen.

K050609
Willi Wagner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Fr, 07.12.-11.12.2015,
09.00-16.00 Uhr
€ 140,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 58,-), 5 Termine, 40 UE

Buchen nach Belegen mit Datev pro SKR 03 / SKR 04

Der Kurs vermittelt Grundlagen des Programms Kanzlei-Rechnungswesen im Bereich der Finanzbuchhaltung: Organisation der Fibu, Vorarbeiten, Programmstruktur, Mandantenanlage, Stammdaten, Kontenplan, Dialog-/Stapelerfassung, Buchen von Geschäftsfällen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse Buchführung

K050610
Willi Wagner
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 3, 1. OG, Raum 3.104
Mo-Do, 07.12.-10.12.2015,
18.00-21.00 Uhr
€ 112,-, (zzgl. EDV-Gebühr: € 42,-), 4 Termine, 16 UE, 3-5 TN

Weitere berufliche Kompetenzen

FIT für Innovationen - Projekte erfolgreich umsetzen

BU

Es gibt Aufgaben, die sich nicht durch Routine bewältigen lassen, etwa weil noch nie ein vergleichbares Problem zu lösen war, die Sache unüberschaubar und kompliziert erscheint. Im beruflichen Bereich (Handwerk, Firma, Verwaltung, Schule, Verein) werden daher viele Aufgaben in Form des Projektmanagements durchgeführt. Die auszuführenden Schritte sind zu koordinieren, und dabei müssen Termine, Kosten und Qualität im Auge behalten werden. Der praxisorientiert ausgelegte Kurs vermittelt bewährte Methoden, die zur Strukturierung der Denkprozesse und Verhaltensweisen verhelfen und in jeden „Werkzeugkoffer" gehören.

K050901
Kanar Yalcin
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Mo-Fr, 25.01.-29.01.2016,
09.00-15.30 Uhr
€ 210,-, 5 Termine, 40 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Kanar Yalcin

Sicher auftreten - sicher argumentieren - souverän ankommen

Wer in Reden und Verhandlungen überzeugend und sicher auftritt, erreicht seine Ziele leicht. Die besondere Herausforderung liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass das Gegenüber zunächst emotional berührt ist und schließlich der Funke der Begeisterung überspringt. Besseres Argumentieren und sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft. Ihr körpersprachlicher Ausdruck wird selbstbewusster. Weitere Schwerpunkte sind: mit Blackout und Störern souverän umgehen sowie die Behandlung von Einwänden.

K050905
Matthias Dahms, Kommunikationstrainer und Personalentwickler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 10.10.2015, 09.30-16.15 Uhr
€ 45,-, (zzgl. Materialkosten: € 15,-), 1 Termin, 9 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Zum richtigen Zeitpunkt das Richtige sagen -

Erfolgreich durch Schlagfertigkeit

Dieses Seminar zeigt Wege auf, wie Sie durch eine erfolgreiche Kommunikation mehr Sicherheit im Umgang mit Kollegen/Kolleginnen, Kunden oder Vorgesetzten gewinnen können. Dazu wird trainiert, spontan die richtigen Worte zu finden.
Weitere Schwerpunkte liegen im sicheren Umgang mit Kritik und in den Grundlagen der Verhandlungsstrategie. Wer beruflich oder privat zum richtigen Zeitpunkt das Richtige sagen kann, erreicht seine Ziele leichter.

K050906
Matthias Dahms, Kommunikationstrainer und Personalentwickler
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.107
Sa, 26.09.2015, 09.30-16.15 Uhr
€ 45,-, (zzgl. Materialkosten: € 15,-), 1 Termin, 9 UE
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Schwierige Chefs, Kollegen oder Mitarbeiter/innen?

Premiumkurs Kleingruppe

Ist Ihre Beziehung zu Ihrem Chef, Ihren Kollegen oder Mitarbeiter/innen schwierig? Haben Sie den Eindruck, dass es nicht nur um fachliche Themen sondern um zwischenmenschliche Probleme oder Machtspiele geht? In diesem Seminar bekommen Sie mit der Methode Organisationsaufstellung mehr Klarheit darüber, warum die Beziehungen in Ihrer Abteilung schwierig sind. Sie erfahren mehr über Konflikte, Leistungsmotive und wie Sie in Ihrer Situation strategisch handeln können.

K050907
Prisca Engeler, zertifizierte Trainerin und Coach für Persönlichkeitsentwicklung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Sa, 21.11.2015, 09.30-17.30 Uhr
€ 55,-, 1 Termin, 11 UE, 4-7 TN

*Ein spezielles **Fortbildungsprogramm für Erzieher/innen** finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-kreis-offenbach.de unter „Spezial/Grundbildung" oder Sie können den Flyer unter 06103 3131–1313 anfordern.*

Weiblicher Erfolg – Frauen gestalten aktiv ihren Erfolg im Unternehmen

K085901
Prisca Engeler
Kursbeschreibung siehe S. 9

Mit Patienten besser kommunizieren
K010610
Gabriele Holler
Kursbeschreibung siehe S. 4

Bildungsurlaub: Wertschätzende Kommunikation in Beruf und Alltag
K010608
Jeannette Werner
Kursbeschreibung siehe S. 4

Fortbildungsreihe Ehrenamt

Die vhs Kreis Offenbach führt wieder eine spezielle Fortbildungsreihe Ehrenamt durch. Zur Förderung des ehrenamtlichen Engagements erstattet der Kreis Offenbach auf Antrag die Hälfte der gezahlten Kursgebühren.
Ein Antrag kann gestellt werden z.B. von
- *Vorstandsmitgliedern von Vereinen und gemeinnützigen Organisationen*
- *Schul- und Kindergartenelternbeiräten*
- *Ausländerbeiräten*
- *sowie Personen, die sich für die Übernahme eines Amtes qualifizieren wollen*

Voraussetzung ist, dass der Wohnsitz des Antragstellers oder die Organisation, für die die ehrenamtliche Tätigkeit ausgeübt wird, im Kreis Offenbach liegt.

Die **Anmeldung** *zu den Seminaren erfolgt mit den im Programmheft beigefügten Anmeldeformularen an die* **vhs Kreis Offenbach.** *Nach Ende der Veranstaltung und Bezahlung der Gebühr an die vhs Kreis Offenbach erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung und ein Antragsformular für die Rückerstattung der halben Kursgebühr.*

Die Buchführung im Verein
Die Buchführung im Verein weist einige wichtige Besonderheiten auf, die im Seminar behandelt werden: Kriterien der Vereinsbuchführung * Zuordnung der Einnahmen und Ausgaben * ideeller Bereich * Vermögensverwaltung * Zweckbetrieb * wirtschaftlicher Bereich * Buchung der Umsatzsteuer.
Zielgruppe: Vorstandsmitglieder von Vereinen, insbesondere Schatzmeister und Vereinsbuchhalter/innen
K075504
Doris Carius, Steuerfachangestellte, Mitglied im Bundesausschuss Xpert Business Finanzbuchführung
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.115
Fr, 13.11.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 12,-, 1 Termin, 4 UE

Das kleine 1x1 der Mitgliederversammlung
Klassische Fehler bei der Einberufung - wie genau muss man die Satzung nehmen? Wie kommen Anträge auf die Tagesordnung? Wie umfassend müssen Beschlussgegenstände formuliert werden? Unterbrechung, Absetzung, Vertagung: Was ist, wenn die Mitgliederversammlung aus dem Ruder läuft? Was ist, wenn nicht alle Mitglieder geladen wurden? Solche und viele weitere Fragen rund um die Mitgliederversammlung werden in diesem Seminar beantwortet.
K075507
Sandra Oechler, Steuerberaterin, Diplom-Kauffrau
Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, 1. OG, Raum 2.109
Do, 12.11.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 12,-, 1 Termin, 4 UE

Homepage für Einsteiger
K050350
Jürgen Hofmann
Kursbeschreibung siehe S. 39

Jimdo - Webseiten gestalten und pflegen mit System
K050352
Jürgen Hofmann
Kursbeschreibung siehe S. 39

Eigene Homepage erstellen - Joomla! Praxisprojekt für Einsteiger
K050358
Dietmar Miersch
Kursbeschreibung siehe S. 39

E-Mail Newsletter erstellen
K050359
Jürgen Hofmann
Kursbeschreibung siehe S. 39

Fortbildungen für ehrenamtlich Tätige im Bereich Sprachförderung für Asylbewerber/innen
Jeweils samstags von 9.00 bis 12.15 Uhr erhalten alle Interessierten durch qualifizierte, erfahrene Lehrkräfte der vhs Kreis Offenbach wichtige Informationen, Tipps und professionelle Unterstützung rund um das Thema „Sprachliche Förderung für Asylbewerber/innen“. Die gebührenfreie, modulare Fortbildungsreihe startet mit einem Basis- und Aufbaumodul. Im Anschluss werden in Schwerpunktmodulen einzelne Themen kompakt behandelt. Die konkreten Inhalte sind im Internet ersichtlich. Geben Sie bitte bei einer Online-Anmeldung im Feld "Haben Sie eine Nachricht für uns?" an, für welche Flüchtlingshilfe Sie tätig sind.
Veranstaltungsort jeweils Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166

Basismodul
K074402
Sa, 19.09.2015, 09.00 - 12.15 Uhr

Aufbaumodul
K074403
Sa, 26.09.2015, 09.00 - 12.15 Uhr

Aufbaumodul
K074404
Sa, 17.10.2015, 09.00 - 12.15 Uhr

Schwerpunktmodul 'Lehr- und Lernmethoden, Teil 1'
K074405
Sa, 31.10.2015, 09.00 - 12.15 Uhr

Schwerpunktmodul 'Materialsuche und -erstellung'
K074406
Sa, 14.11.2015, 09.00 - 12.15 Uhr

Schwerpunktmodul 'Alphabetisierung'
K074407
Sa, 21.11.2015, 09.00 - 12.15 Uhr

Leitbild der Volkshochschule Kreis Offenbach

Wir sind die öffentlich verantwortete Weiterbildungseinrichtung des Kreises Offenbach.

Unser zentrales Anliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, ihre individuellen Lernziele zu erreichen und Freude am lebenslangen Lernen zu entwickeln.

Grundlage unserer Arbeit sind das Hessische Weiterbildungsgesetz und die Satzung der Volkshochschule Kreis Offenbach. Wir sind gemeinwohlorientiert, überparteilich und weltanschaulich sowie konfessionell neutral.

Unsere Bildungsangebote richten sich an alle Erwachsenen und Heranwachsenden unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Bildungshintergrund. In unserer Angebotsentwicklung beziehen wir diese Unterschiede mit ein und engagieren uns für Bildungsgerechtigkeit und Chancengleichheit. Die Volkshochschule ist damit auch ein Ort der Begegnung und der Integration.

Wir nehmen die unterschiedlichen Bildungsbedürfnisse und -notwendigkeiten der Menschen auf. Daraus entwickeln wir ein Programm, das unseren Teilnehmenden helfen soll, das eigene Leben selbstbewusst und eigenverantwortlich zu gestalten. Dazu gehören die persönliche Weiterentwicklung, die Orientierung und Beteiligung am gesellschaftlichen Leben und die Entwicklung und Sicherung von Kenntnissen und Fähigkeiten, um am Berufsleben erfolgreich teilnehmen zu können.

Wir suchen bewusst die Zusammenarbeit mit anderen Bildungseinrichtungen, ganz besonders kooperieren wir mit den örtlichen Volkshochschulen im Kreis Offenbach. Mit den wichtigen Akteuren der Weiterbildung und des Arbeitsmarktes sind wir in Netzwerken verbunden. Wir sind Mitglied im hessischen und deutschen Volkshochschulverband.

Unser Angebot umfasst Veranstaltungen in den Bereichen der Grundbildung, der Persönlichkeitsbildung, der beruflichen, sprachlichen, kulturellen und politischen Bildung sowie der Gesundheitsbildung.

Die Angebote werden in unterschiedlicher Organisationsform und mit verschiedenen Methoden realisiert. Unser Ziel ist es, eine ansprechende, erwachsenengerechte Lernumgebung und eine wohnortnahe Versorgung sicherzustellen.

Wir bieten kontinuierlich Bildungsberatung an. Wir führen standardisierte Prüfungen durch und ermöglichen unseren Teilnehmenden so den Nachweis über ihr Wissen und ihre Fähigkeiten.

Unser haupt- und nebenberufliches Personal ist fachlich und persönlich qualifiziert, die Menschen auf ihrem Bildungsweg zu unterstützen und zu fördern. Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind diesem Leitbild ausdrücklich verpflichtet.

Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Informationen

Geschäftsstelle
vhs Dietzenbach e.V.
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Tel.: 0 60 74 / 81 22 66
Fax: 0 60 74 / 81 22 68
E-mail: info@vhs-dietzenbach.de
http://www.vhs-dietzenbach.de

Sprech- und Öffnungszeiten
Mo, Di, Mi, Fr. 10.00 - 12.15 Uhr
sowie Mittwoch 15.00 - 18.30 Uhr,
Donnerstag geschlossen,
Eingeschränkte Öffnungszeiten in den Schulferien

Geschäftsführung: Petra Lück
Sachbearbeitung: Julia Schatte
Barbara Grüger, Reisen
Waltraud Nandorf, Deutschkurse
Petra Steeg, Buchhaltung

Die Mitarbeiterinnen der vhs Dietzenbach e.V. Julia Schatte, Petra Lück, Waltraud Nandorf, Barbara Grüger

Vorstand:
Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies, (stellv. Vorsitzender), Edith Conrad, Angelika Legler-Graf, Waltraud Nandorf, Annemarie Petersen, Anke Rast-Polnik, Stefan Schmitt, Sabine Weimer (Beisitzer). Vom Magistrat der Kreisstadt Dietzenbach Bürgermeister Jürgen Rogg.

Leitbild
Vorstand und Mitglieder, Geschäftsführung, Mitarbeiter und Kursleiter der vhs Dietzenbach e.V. haben gemeinsam die Grundsätze erarbeitet und in einem Leitbild dokumentiert. Dies ist in der Geschäftsstelle erhältlich und auf der Homepage abrufbar.

Anmeldung
Anmeldungen werden **persönlich, schriftlich oder über die vhs-homepage** entgegen genommen. Anmeldungen sind verbindlich.
Die Anmeldung wird nur dann schriftlich bestätigt, wenn dies bei Anmeldung angefordert wurde; hierfür wird eine Gebühr von 1,- € erhoben.
Wenn Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekündigt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt werden muss, werden die Teilnehmer frühestmöglich (i.d.R. mind. 3 Tage vorher) informiert. Bei Kursen mit großer Nachfrage ist für die Vergabe der Plätze die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend.

Gebühren
Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Die jeweiligen Kursgebühren sind im Programm vermerkt. Sie richten sich nach der Gebührenordnung der Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Zahlungsart
Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss eine schriftliche **Einzugsermächtigung** vorliegen. Die Kursgebühren werden i.d.R. eine Woche vor bis vier Wochen nach Kursbeginn abgebucht. Bei **Barzahlung** ist die Kursgebühr direkt bei Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle zu zahlen.
Personen, die am **Überweisungsverfahren** teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand werden 2,50 € pro Kurs berechnet.

Gebührenermäßigung/ -befreiung
Rentner, Auszubildende, Schüler, Studenten (jeweils in Vollzeit), Wehr- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50%) und Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten erhalten eine Ermäßigung von 20%. Die ermäßigten Kursgebühren sind im Programmheft ausgewiesen.
Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, werden aufgrund einer Regelung des Kreises Offenbach für maximal 1 Kurs pro Semester von den Gebühren befreit; ein amtlicher Nachweis ist erforderlich. Diese freiwillige Leistung des Kreises kann jederzeit auch während des Semesters durch Beschluss des Kreistages geändert werden. Zusatzkosten (z.B. Kleingruppenzuschläge, EDV-Gebühren und Materialkosten), Studienreisen und -fahrten sowie Sonderveranstaltungen sind von der Befreiung ausgenommen.
Alle Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragsteller. Der Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen, bzw. der Anmeldung beizufügen.

Abmeldung
Abmeldungen sind nur schriftlich möglich. Es gilt immer das Datum des Eingangs bei der Geschäftsstelle. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungsgebühr von 5,– € belegt.
a) Bei Kursen **mit mehr als 8** Veranstaltungsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zweiten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung vorliegt.
b) Bei Kursen mit **8 oder weniger** Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn **drei Wochen** vor dem Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so werden folgende Stornierungsgebühren (mind. 5,- €) fällig:
20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
10% der Gebühren
13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
50% der Gebühren
6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
80% der Gebühren
danach wird die volle Kursgebühr fällig.
Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs auf die Zahlung der Gebühren verzichten.
Für Studienreisen gelten besondere Bedingungen. Diese werden vor der Anmeldung mitgeteilt.

Teilnahmebestätigungen
Auf Wunsch erstellt die Geschäftsstelle kostenfrei Teilnahmebestätigungen. Eine Zusendung gegen einen frankierten Rückumschlag ist möglich.

Gebührenerstattung
Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt).

Ferien und Feiertage
Siehe Rückseite Deckblatt.

Stichwortverzeichnis Siehe S. 94

Unterrichtsorte
vhs und Stadtteilzentrum:
Wilhelm-Leuschner-Str. 33
Ernst-Reuter-Schule: Dr. Heumann Weg 1
Weitere Kursorte mit Anschriften sind im Kursangebot genannt.

Gesellschaft

vhs-Club
Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich Alt- und Neubürger Dietzenbachs, Singles und Paare, Alte und Junge um 20.00 Uhr ganz zwanglos zum Klönen, Kontakte knüpfen und um gemeinsame Aktivitäten zu planen.
Treffpunkt: Vereinsgaststätte SG Dietzenbach

Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick
Die Freitagsrunde (jeweils am 3. Freitag im Monat) behandelt die politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen und Krisen von der Ukraine über den Nahen Osten (Syrien, Iran) und Nordafrika (Ägypten) bis Ostasien. Das genaue Thema wird kurzfristig vor dem Hintergrund aktueller Ereignisse festgelegt und über die Presse veröffentlicht.
Di A 105ff.
Karl Grobe-Hagel
Dietzenbach, vhs
Fr, 18.09.2015, 20.11.2015, 15.01.2016, jeweils ab 19.30 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.
Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Verteiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillierte Informationen.

Weltwärts-Freiwilligendienst Neues aus Nicaragua
Die neuen Weltwärts-Freiwilligen werden in ihrem Vortrag anhand von Bildern über aktuelle Entwicklungen im wirtschaftlichen, politischen und sozialen Bereich in Nicaragua berichten. Sie haben bereits berufliche Erfahrungen im Bereich Architektur und Ingenieurswesen und informieren über die Zukunftsperspektiven, Möglichkeiten und Schwierigkeiten von jungen Erwachsenen auf dem Arbeitsmarkt in Nicaragua. Berücksichtigt wird auch der zukünftige "Arbeitgeber" Interozeanischer Kanal vom Atlantik zum Pazifik.
Di A 111
Brigitte Fischer, Verein für internationale Beziehungen (ViB)
Dietzenbach, vhs
Fr, 22.01.2016, 19:00-21:00 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten

Flüchtlinge in unserer Stadt
- wie ehrenamtlich geholfen werden kann
Der Flüchtlingsstrom nach Deutschland verstärkt sich dramatisch. In der Folge stehen vor allem die Kommunen vor besonderen Herausforderungen, weil sie für Unterbringung und Integration verantwortlich sind. Dabei zeigt sich, dass ohne ehrenamtliche Helfer/innen vor Ort eine angemessene Integration dieser Menschen nicht gelingen kann.
Im Vortrag wird das Beispiel der Flüchtlingshilfe Dietzenbach, die seit Mai 2014 aktiv ist, vorgestellt: Wie konnte die ehrenamtliche Arbeit gestartet werden? Was sind die Zielsetzungen? Welche Erfolge und Probleme zeigen sich in der Praxis? Welche Erfahrungen liegen inzwischen vor und welche Empfehlungen leiten sich daraus ab?
Di A 120
Gerd Wendtland
Dietzenbach, vhs
Fr, 25.09.2015, 19:00-21:00 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten

Umweltbildung

Rheingau-Wanderung
Das Schloss Vollrads, ein beliebtes Ausflugsziel im Rheingau, ist Ausgangs- und Schlusspunkt unserer Tour. Entlang des Rheinsteiges wandern wir zur Wallfahrtskirche Marienthal. Der Rückweg durch die Weinberge führt am Schloss Johannesberg vorbei.
Die Wanderung von 15 km mit 4-5 Stunden Gehzeit erfordert etwas Konditionen.
Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.
Di D 112
Petra Lück Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach
Treffpunkt: Schloss Vollrads, Oestrich-Winkel
So, 27.09.2015, 11:00-17:00 Uhr,
eigene Anreise
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Adventswanderung
von Seligenstadt zum Schloss Emmerichshofen
Von Seligenstadt fahren wir mit der Fähre auf die andere Mainseite, laufen entlang des Mains und der zahlreichen Seen auf den Mainterrassen, kreuzen die Alzenauer Sande und genießen während der ca. 12 km langen Rundweges den Blick auf den Spessart.
Am Schloss Emmerichshofen besuchen wir den Adventsmarkt mit kunsthandwerklichen

und kulinarischen Ständen und genießen dort die vorweihnachtliche Stimmung.
Freuen Sie sich auf das gemeinsame Laufen in der Gruppe, den Austausch und die Einblicke in den Naturraum.
Feste Schuhe, wettergerechte Kleidung und kleine Tagesverpflegung erforderlich.
Di D 113
Petra Lück Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach
Treffpunkt: Fähranlegestelle Seligenstadt
So, 06.12.2015, 11:00-17:00 Uhr,
eigene Anreise
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung.

Impressionen einer vhs Wanderung

Fossilienfundstätte Grube Messel

Dieses Weltnaturerbe der UNESCO ist vielen durch den Fund der einzigartigen "Urpferdchen" ein Begriff. Im mittleren Eozän, also vor rund 50 Millionen Jahren, wurden in einem Urwaldsee zahlreiche Tiere und Pflanzen im Seeschlamm eingebettet und sind bis heute buchstäblich mit Haut und Haaren erhalten geblieben. Bei einer Führung durch die Grube (bitte festes Schuhwerk, keine Sandalen!) und das Fossilien- und Heimatmuseum Messel haben Interessierte Gelegenheit, sich ausführlich zu informieren.
Di D 201
Michael Höllwarth
Treffpunkt: Parkplatz an der Grube Messel, um 9:50 Uhr.
Sa, 17.10.2015, 10:00-13:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Pilzlehrwanderung

In Zusammenarbeit mit dem Umweltamt der Stadt Dietzenbach bietet die vhs diese informative Exkursion in den Dietzenbacher Wald an. Wer will bringt Körbchen und Messer mit - Plastiktüten sind bei Pilzfreunden verpönt.
Di D 205
Dieter Gewalt
Treffpunkt bitte nach der Anmeldung erfragen
So, 06.09.2015, 10:00-13:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung.
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Praktisches Pilzseminar

Bei 5 mehrstündigen Exkursionen in die Wälder rund um Dietzenbach wird an frischen Pilzfruchtkörpern erklärt, wie man Pilze erkennen, zuordnen und die Wichtigsten präzise bestimmen kann. Wir lernen ein gutes Dutzend delikater Köstlichkeiten und die gefährlichsten Giftpilze zu unterscheiden. Ein Gutschein für eine individuelle Fundkorbkontrolle rundet dieses Angebot ab.
Di D 206
Dieter Gewalt
Treffpunkt: Kreishaus Dtzb.,(Ostseite Parkplatz Straßenverkehrsamt)
So, 13.09.2015. 10:00 - ca. 13:00 Uhr
die weiteren 4 Exkursionen nach Absprache (nach Wetterprognose, Sa oder So)
48,- €, ermäßigt: 38,- €, 5 Termine
Bei Anmeldung bitte - sofern vorhanden - E-Mail-Adresse angeben.

Führung im Pelletswerk

Energie aus der Region - für die Region! Unter diesem Motto hat die Energieversorgung Offenbach AG eine Holzpelletproduktionsanlage errichtet.
Holz ist ein nachwachsender, heimischer Brennstoff. Er schafft Unabhängigkeit gegenüber knappen fossilen Energieträgern und ist - im Gegensatz zu fossilen Brennstoffen - CO_2-neutral. Bei der Verbrennung von Holz wird die gleiche Menge CO_2 freigesetzt, die zuvor während des Wachstums gebunden wurde.
Sie erhalten einen interessanten Einblick in die Welt der erneuerbaren Energien und können live miterleben, wie aus dem Rohstoff das Endprodukt Holzpellets entsteht.
Das Mindestalter beträgt 12 Jahre, Minderjährige nur in Begleitung einer Aufsichtsperson.
In Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach.
Bitte mitbringen: Personalausweis
Di D 301
Stephan Kirchner
Treffpunkt: Pelletswerk, Pförtner, Kettelerstr. 99, Offenbach, um 15.50 Uhr
Fr, 27.11.2015, 16:00-18:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Richtig heizen und lüften - Schimmelpilze vermeiden

Allergien werden häufig durch ständiges Einatmen von Schimmelpilzsporen erzeugt oder verstärkt. Ein chemisches Abtöten, ohne die Ursachen zu beseitigen, kann nur kurze Zeit Erfolg haben. Wie kann man Schimmelpilz und dessen Ursachen im Wohnraum erkennen und ihm langfristig die Lebensgrundlage entziehen?
Schimmel bildet sich hauptsächlich im Bereich der sogenannten "Wärmebrücken". Wärmebilder zeigen die thermischen Schwachstellen eines Hauses und liefern wichtige Hinweise für Energieeffizienzmaßnahmen.
Auch durch bewusstes Heizen und Lüften in den Wintermonaten erhält ein gesundes Raumklima und man senkt gleichzeitig den Energieverbrauch.
Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Mieter und Vermieter.
In Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach.
Di D 303
Energieberater der EVO
Dietzenbach, vhs
Mi, 02.12.2015, 18:30-20:00 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten

Psychologie und Pädagogik

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren/innen

Lange leben und geistig fit bleiben
Geistige Beweglichkeit kann man genauso wie körperliche Fitness durch regelmäßiges Gedächtnistraining mit gezielten Übungen stärken. Es gibt im ganzheitlichen Gedächtnistraining vielfältige Übungen für Körper und Geist, die unser Gedächtnis verbessern und unser Denken anregen.
Lassen Sie sich überraschen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Fragen wie "Wo ist denn mein Schlüssel?" oder "Was wollte ich im Keller eigentlich machen?" der Vergangenheit angehören. Erfahren Sie, wie Sie die grauen Zellen wieder auf Trab bringen - in der Gemeinschaft, ohne Stress und in angenehmer Atmosphäre macht das viel Spaß.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Di C 112
Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT
Dietzenbach, vhs
Mo, 16:15-17:45 Uhr, ***ab 14.09.2015***
46,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Gedächtnistraining auf Sylt

Reisebeschreibung siehe Seite 44

Schluss mit dem Grübeln vom Umgang mit dem Kopfkino

Haben Ihre Gedanken Sie fest im Griff? Neigen Sie zum Grübeln? Kreisen Ihre Gedanken und finden kein Ende? Wer ewig über sich und die Welt nachdenkt, schadet seiner Psyche. Grübeln raubt Menschen den Schlaf, nimmt ihnen die gute Laune und belastet. Hier erfahren Sie, wie Sie einen entspannten Umgang mit Ihren Gedanken herstellen können. Sie lernen das Zepter wieder selbst in die Hand zu nehmen und werden Regisseur Ihres Kopfkinos.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Di C 202
Anette Elsinger, gepr. Präventologin®
Dietzenbach, vhs
Mi, 30.09./07.10.2015,
jeweils 18:00-19:45 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €, 2 Termine

Effektives Zeitmanagement für berufstätige Väter und Mütter

Kursbeschreibung siehe Seite 45

Lebensfreude im Winter

Mental stark durch die graue Jahreszeit
Wenn die Tage kürzer und dunkler werden, spüren viele Menschen, dass sich Trübsinn und Trostlosigkeit ausbreiten. Sie fühlen sich kraftlos und die Lust auf Aktivität weicht oftmals einer bleiernen Schwere. Hinzu kommen Müdigkeit, niedergedrückte Stimmung oder Heißhungerattacken.
Dieser interaktive Vortrag zeigt auf, warum die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt schlägt und was helfen kann, um mit einer hellen Grundstimmung durch die graue Jahreszeit zu kommen. Sie erhalten mentale Techniken und Werkzeuge an die Hand, die Sie einfach in Ihren Alltag einbauen können und erfahren, was bei schlechter Stimmung hilft.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Di C 205
Indre Kristin Schuch, Akad. Mentalcoach
Dietzenbach, vhs
Mi, 18.11.2015, 19:30-21:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Kursleiterinnen Petra Heike Fülle und Indre Kristin Schuch

Der Weg zu mehr Gelassenheit Luna Yoga® und Coaching

Speziell für Frauen wird dieser Workshop angeboten: Yoga und Mental-Coaching in Kombination!
Perfekt, um sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen, sich Klarheit über die eigenen Ziele zu verschaffen oder einfach nur zum Auftanken und Durchatmen. Mit Unterstützung von speziellem Gedankenmanagement und individuellen Yogaübungen, werden Methoden und Strategien entwickelt, die für mehr Energie und Gelassenheit im Alltag sorgen.
Dieser Workshop ist eine außergewöhnliche Kombination aus kognitivem Mentaltraining und achtsamen Yogaübungen. Er zeigt Wege auf, Berufs- und Privatleben sowie die eigenen Wünsche gleichermaßen zu berücksichtigen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
6-10 Teilnehmerinnen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke, kleines Kissen und Schreibutensilien.
Di C 210
Petra Heike Fülle, Zert. Luna Yoga®
Lehrerin und
Indre Kristin Schuch, Akad. Mentalcoach
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 07./08.11.2015,
Sa 10:00-17:00 Uhr, So 10:00-15:00 Uhr
91,- €, keine Gebührenermäßigung, keine -befreiung, 2 Termine

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 1,- Euro!

Reisen mit der Volkshochschule

S 424 Advent auf der Donau

Genießen Sie die besinnliche Adventszeit bei einer Schiffsfahrt auf der Donau. Der Passauer Christkindlmarkt am Domplatz direkt vor der Kulisse des Stephansdoms verleiht der Adventszeit in Passau ein ganz besonderes Flair. Wir besuchen den historischen Christkindlmarkt in Wien und lassen uns verzaubern von der Märchenwelt des Linzer Nikolausmarkts.

29. Nov. - 03. Dez. 2015
Fredegunde Freund - Bahn, Schiff

Fredegunde Freund, Reiseleiterin

S 441 Winterliebe Weimar

Auf Goethes Spuren genießen wir den Advent in Weimar. Eine Stadtführung, ein Besuch der Herzogin Anna Amalia Bibliothek, ein festliches Menü und vieles mehr stehen auf dem Programm.
Selbstverständlich besuchen wir auch den Weihnachtsmarkt und genießen dort eine Thüringer Bratwurst.

Dezember 2015
Angelika Markert, Bahn

Heidi M. Schmitt Reiseleiterin

S 432 Weltkulturerbe Bamberg

Im Jahr 2016 feiert Bayern das Jubiläum „500 Jahre Reinheitsgebot“. Die Region Bamberg ist nicht nur in Bezug auf ihre Brauereidichte und Vielfalt der Biersorten weltweit führend. Die Altstadt ist Weltkulturerbe der UNESCO, in der sich tausend Jahre Geschichte in einem städtebauhistorischen Gesamtkunstwerk europäischen Ranges verbinden.
Wandeln Sie unter fachkundiger Begleitung einer Kunsthistorikerin auf den Spuren jahrhundertealter Bau- und Braukunst und lernen Sie die Vielfalt des „fränkischen Rom“ kennen.

April/ Mai 2016
Hedi Schmitt, Bahn

S 439 Basenfasten

Das Seminarhotel liegt mitten im UNESCO-Geopark Bergstraße Odenwald. Hassenroth ist ein 400 m hoch gelegener anerkannter Erholungsort, umgeben von einer wunderschönen, sanft hügeligen Landschaft, die auch als deutsche Toskana“ bezeichnet wird. Während des Aufenthaltes werden wir gemeinsam auf eine sanfte Weise nach der Wackermethode® fasten, der Körper wird entlastet und der Organismus entschlackt. Neben Wanderungen ergänzen Progressive Muskelentspannung und Traumreisen das Freizeitangebot und Sie erfahren vieles rund ums Thema Gesundheit.

10.-15. April 2016
Brita Näser, eigene Anreise

S 422 Sylt im Frühling

Wir genießen die Sehenswürdigkeiten der Insel und erleben Natur, Kultur und Brauchtum abseits vom Touristenrummel. Wir wohnen in der Dünenlandschaft zwischen Kampen und List im Jugendseeheim in unberührter Natur.

18. - 25. Mai 2016
Angelika Markert, Bahn

S 440 Gedächtnistraining für Senioren auf Sylt

Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten, benötigt unser Gehirn ständig Anregung, um fit zu bleiben. Ein Schwerpunkt der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnisspaziergänge in frischer Seeluft. Wissenswertes über Sylt, diverse Ausflüge und Unternehmungen und die Freude am alltagsbezogenen Lernen gespickt mit viel Humor stehen im Vordergrund.

03. - 10. April 2016
Ursula Döbert, Bahn

Europa

S 434 Fahrradtour durch Südschweden und Bornholm

Mit Zug und Fähre geht es nach Trelleburg und dann mit dem Fahrrad durch Schonen über Ystad (weltberühmt durch die Romanfigur des Kommissars Wallander), Simrishamn, Lund und Malmö. Zwei Tage verbringen wir auf Bornholm, bekannt durch seine alten Rundkirchen, Runensteine und Felszeichnungen aus der Bronzezeit, und wunderschönen Fischerdörfern und Küsten.
Fahrradtransport und Gepäcktransport während der ganzen Fahrt, täglich zwischen 40 und 50 km.

August 2016
Dietrich Deutschmann und Fredegunde Freund

S 425 Mallorca

Wir erleben Mallorca in seiner ganzen Vielfalt und genießen die warmen Frühlingssonnenstrahlen. Wir erkunden Wir erkunden die Insel zu Fuß bei traumhaften Wanderungen und genießen bei der Einkehr leckere Tapas. Ein Busausflug nach Valdemossa und Port de Soller, sowie ein Ausflug nach La Palma runden die Reise ab.

Frühjahr 2016
Angelika Markert, Flug

S 433 Der neue Balkan – Rundreise

Serbien, Mazedonien, Montenegro, Albanien und Kroatien

Von Belgrad bis Dubrovnik, traumhafte Küstenstraßen entlang der Adria, eine Fülle an repräsentativen einzigartigen Bauwerken und Museen, kulturhistorische Stätten und UNESCO-Weltkulturerben wie Ohrid, Kotor und die Altstadt von Dubrovnik sowie die orthodoxen Klöster Studenica und Sopocani.
Wir erleben Tirana, der kulturelle Mittelpunkt Albaniens und gut erhaltene Städte aus der Zeit der Osmanen.

7.-14. Mai 2016,
Fredegunde Freund, Flug

S 435 Kiew: "Mutter der russischen Städte" am Dnjepr

Unzählige goldene Kuppeln, gepflegte Parks und 2 UNESCO-Weltkulturerben, die Höhlenklöster und die Sophienkathedrale stehen während der 5 Tage auf dem Programm. Außerdem eine Landpartie vor die Tore der Stadt nach Pirohogi, zum Freilichtmuseum für Volksarchitektur, gleichzeitig eine Zeitreise ins 16. Jh. Wenn möglich Besuch einer Aufführung im prächtigen Opernhaus.

26. - 30. Mai 2016
Fredegunde Freund, Flug

S 436 Bilbao und das Baskenland

Mit dem Bau des spektakulären Baus des Guggenheim Museums hat die Stadt Bilbao Ende des 20.Jh. für Aufsehen gesorgt.
Wir besuchen auch Guernica, das durch Picasso weltberühmt wurde und die Küste des Baskenlandes mit dem malerischen Hafen- und Fischerstädtchen Lekeitio.
Bei einer Fahrt in das Weingebiet Rioja Alta sehen wir einige avantgardistische Neubauten von Calatrava und Gehry und das von Reinhold Würth 2007 eröffnete beachtenswerte Museum. Eine Weinprobe in einer Kellerei mit Riojawein rundet den Tag ab.

Juni 2016
Fredegunde Freund, Flug

Bitte fordern Sie die ausführlichen Reisebeschreibungen und Anmeldeunterlagen unverbindlich in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach e.V. an:
Tel. 06074/ 812266. Gerne senden wir Ihnen diese zu.

Die Reisebeschreibungen und Informationen zu diesen und weiteren geplanten Reisen finden Sie stets aktuell auf unserer Homepage unter in der Rubrik „Unsere Reisen“

www.vhs-dietzenbach.de

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.

Fernreisen

S 400 A Israel

Israel ist das Land der monotheistischen Weltreligionen, als deren älteste das Judentum gilt. Für Muslime ist Jerusalem nach Mekka und Medina die heiligste Stadt, und Christen gilt Palästina als das Heilige Land, in dem Jesus geboren, gestorben und auferstanden ist.
Fahren Sie mit uns durch die 10.000jährige Geschichte des Heiligen Landes, wo uns täglich Antike und Moderne begegnen. Wir besichtigen u.a. Bethlehem, die Altstadt von Jerusalem, Tel Aviv mit der „weißen Stadt“, die hängenden Gärten in Haifa, die Kreuzritterstadt Akko sowie Massada mit der Felsenfestung von König Herodes, das Tote Meer und den See Genezareth.
27. Okt. - 04. Nov. 2015
Fredegunde Freund, Flug

S 438 Mexiko

Es gibt viele Sehenswürdigkeiten im Land der Maya, sowohl aus prähispanischer Zeit als auch der Kolonialzeit. Auftakt bildet die pulsierende Kultur-Metropole Mexiko City, koloniale Pracht erleben wir in Puebla und Campeche. Wir wandeln auf den Spuren der Maya in Chichèn Itzá - der am besten erhaltenen Ruinenstadt der Maya auf Yucatan - begleitet von einer abwechslungsreichen Landschaft, geprägt von Vulkanen mit dem berühmten Popocatepetl und kilometerlangen Küsten.
30. März - 11. April 2016
Fredegunde Freund, Flug

In Planung:
Advent im Erzgebirge, ***Dez. 2016***

Gerne beraten wir Sie telefonisch oder persönlich in unserer Geschäftsstelle zu unseren Reiseangeboten.

Ihre Ansprechpartnerin:
Barbara Grüger,
Tel.: 06074/812266

Aufgeräumt!

"Wenn Du loslässt, hast Du zwei Hände frei" - alte chinesische Weisheit
In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Loslassen und Ballast abwerfen. Um beides zu können und dadurch eine bessere Lebensqualität zu erreichen und Handlungsfreiräume zurückzugewinnen, müssen Entscheidungen gefällt werden. Oft ist ein klares NEIN fällig.
Entspannungsübungen helfen herauszufinden, welche Lasten wir mit uns herumtragen und wo sie sich im Körper niedergelassen haben. Wir werden nach und nach Ballast abwerfen - seelisch und körperlich gelöster sein und Platz schaffen für Neues.
Was im Inneren geschieht, tragen wir nach außen. Wir räumen auch im Außen auf - so können wir die heilsamen Effekte der Ordnung auf unser Befinden erfahren.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken und Schreibutensilien.
Di C 211
Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach
Dietzenbach, vhs
Sa, 16.01.2016, 11:00-17:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €

Freundlich, respektvoll und trotzdem bestimmt

Wege zur "sanften Selbstbehauptung"
Angst vor Ärger, Spannungen, Konflikten und persönlicher Zurückweisung hindern uns oft, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren und die eigenen Interessen zum Ausdruck zu bringen. Wir nehmen uns zurück und stauen innerlich Wut, Ärger und das Gefühl der Verletztheit. Zuweilen bringen wir unsere Gefühle erst sehr spät und mit "voller Wucht" vor.
Im Kurs beschäftigen wir uns mit Wegen und Möglichkeiten, unsere Bedürfnisse, Interessen und Gefühle der Situation angemessen freundlich, den anderen respektierend und trotzdem bestimmt und wirkungsvoll zum Ausdruck zu bringen und damit innerlich zufriedener zu werden.
Di C 304
Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
Fr, 02.10.2015, 17:30-21:30 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser – *Positiv und gelassen in Alltag, Beziehung und Beruf*

Aus dem Bedürfnis nach Sicherheit, Klarheit und Planbarkeit versuchen wir zuweilen, Risiken und Unpässlichkeiten zu vermeiden und tendieren dazu, den Alltag, die berufliche Aufgabenerfüllung und sowie unsere Beziehungen und Freundschaften ganz exakt zu organisieren und zu planen. Und manchmal kontrollieren wir unsere Partner und Mitmenschen in ihren Alltagsgewohnheiten, Verhaltensweisen und ihrer Zuverlässigkeit und Zuwendung uns gegenüber. Hierdurch handeln wir uns oft Vorwürfe, Ärger und Abwehr ein.
Im Kurs beschäftigen wir uns mit Wegen und Möglichkeiten, dem Fluss des Lebens, unseren Mitmenschen und innerlich uns selbst mehr zu vertrauen und zu mehr Offenheit, Gelassenheit und Entspanntheit zu kommen.
Di C 305
Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
Fr, 13.11.2015, 17:30-21:30 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Familienaufstellung

Oftmals stehen wir ratlos vor Situationen in Familienbeziehungen, in denen wir mit auffälligem Verhalten der Kinder, Partner- und Eheproblemen oder Krankheiten z.T. massiv konfrontiert werden. Ebenso problematisch kann sich das Dreiecksverhältnis zwischen Beruf, Partner und Elternrolle darstellen, was sich in einer Problemaufstellung der beteiligten Personen durch Stellvertreter lösen lässt.
Gelingen und Scheitern können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes verstrickt sind. So genannte "Verstrickungen" in das Schicksal anderer Familienmitglieder können die Selbstentfaltung blockieren. Werden diese Verstrickungen gelöst, so entsteht eine natürliche Ordnung und die tiefe Liebe kann wieder fließen.
Di C 311
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Fr-So, 04.-06.12.2015
Fr, 19:00-22:00 Uhr, Sa 09:00-18:00 Uhr,
So 09:00-16:00 Uhr
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 3 Termine

Arbeit und Beruf

Effektives Zeitmanagement für berufstätige Väter und Mütter

Geht es auch mal ohne Zeitdruck?
Es ist ein Paradox unserer modernen Gesellschaft: statistisch gesehen hatten wir noch nie so viel Zeit zur Verfügung, wie heute. Und doch klagen immer mehr Eltern über zu viel Stress, zu viele Termine und Pflichten. Der Wunsch nach Ruhe und Zeit für sich selbst und die Familie wächst stetig.
In diesem Workshop lernen Sie unterschiedliche Methoden für eine effiziente Zeitplanung kennen. Sie erhalten Werkzeuge an die Hand, wie Sie Ihre persönlichen Zeitressourcen besser in den Griff bekommen.
Anhand von zahlreichen Übungen lernen Sie, mit der häufig fremdbestimmten Zeit effektiver und zielgerichtet umzugehen und Stressoren entgegenzuwirken.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: Schreibutensilien.
Di P 127
Indre Kristin Schuch, Akad. Mentalcoach
Dietzenbach, vhs
Sa, 10.10.2015, 12:00-16:00 Uhr
24,- €, keine Gebührenermäßigung, keine -befreiung

BU
Bildungsurlaub

Kurse für Kinder und Jugendliche

Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach
… und gestalten Sie die Ausrichtung Ihrer vhs aktiv mit.

Erfolgreich kommunizieren im Beruf und privat

Wie werde ich richtig verstanden, gehört und gesehen?
Ein lebendiger Überblick über Grundwerte und Methoden erfolgreicher Kommunikation.
Schritt für Schritt mit Beispielen, kurzweilig, frei von "Fachchinesisch" werden wir die Kommunikation betrachten und das eigene Verhalten reflektieren. Dabei gehen wir auf die Kommunikationsvielfalt ein, ob im zwischenmenschlichen Kontakt - ob im Gespräch oder schriftlich - oder in den Medien.
Wie kommunizieren wir erfolgreicher? Wenn Sie Ihre Kommunikation verbessern möchten, erhalten Sie professionelle Tipps, wie Sie ihre Vorhaben umsetzen können.
6-9 Teilnehmer/innen
Di P 180
Manfred O. Diehl
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 04.11.2015***
57,- €, zzgl. 5,- € Skript,
keine Gebührenermäßigung, -befreiung,
6 Termine

Rhetorik -

Ein Training für Ihr Reden und Ihr Auftreten
Ziel des Seminars für Sie ist es, sowohl im Alltag als auch in der Öffentlichkeit souverän aufzutreten und wirkungsvoll frei zu reden.
Die dafür notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden in einer kleinen Gruppe systematisch, Schritt für Schritt erlernt und erarbeitet.
Hauptinhalte dabei sind:
- Analyse des eigenen Auftretens und Redeverhaltens
- Wie wirke ich auf Andere? Abgleich von Selbst- und Fremdbild
- Möglichkeiten, Ängste und Lampenfieber abzubauen
- Entspanntes und sicheres Auftreten
- Rede-Aufbau, -Dramaturgie und -Vorbereitung
- Freies, authentisches und lebendiges Sprechen inklusive Atem- und Sprechübungen.

Dies geschieht mit vielen praktischen Übungen, videogestützten Feedbackphasen und Empfehlungen.
min./max. 6 Teilnehmer/innen
Di P 201
Peter Seiz, Trainer und Coach der CP hr Training GmbH, Holzgerlingen
Dietzenbach, vhs
Do/Fr, 07./08.01.2016,
jeweils 09:00-18:00 Uhr
77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 55,- € Kleinstgruppenzuschlag und Trainingsmaterial,
2 Termine

Bewerbungstraining

Sie suchen einen neuen Job? Streben den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben an? Möchten mit einer soliden Ausbildung Ihre Berufskarriere starten? Eine professionelle Bewerbung ebnet Ihnen den Weg zum Vorstellungsgespräch.
Das Bewerbungstraining wird als individuelle Einzelberatung angeboten und beinhaltet:

- Lebenslauf erstellen: Wie Sie Ihre Vita vorteilhaft präsentieren
- Ihr Profil erarbeiten: Wo liegen Ihre Stärken?
- Stellenanzeige oder Initiativbewerbung: Wie Sie Ihr Anschreiben individuell und überzeugend formulieren
- Deckblatt gestalten: mit Foto Ihre optische Visitenkarte
- Zeugnisse: geschickt auswählen, optimal digitalisieren
- Bewerbung versandfertig zusammenstellen
- Tipps für das Vorstellungsgespräch.

Bitte mitbringen: Originalzeugnisse (Schule, Ausbildung, Arbeit, Weiterbildung), Bewerbungsfoto (4 x 6 Zentimeter), Stellenanzeige oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbung.
Termine und Ort werden individuell vereinbart.
Di P 240
Anne Christiane Wiegand
148,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Frauen

Rechtsberatung für Frauen

Das Frauen-/Gleichstellungsbüro bietet in Kooperation mit einigen Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten, die entweder Fachanwältinnen / Fachanwälte im Familienrecht sind oder über eine langjährige Erfahrung auf diesem Fachgebiet verfügen, eine juristische Kurzberatung an:
Einmal im Monat können sich Frauen von den ehrenamtlich tätigen Dietzenbacher Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten u. a. über Ehe-, Familien- und Scheidungsrecht informieren.
Hierbei handelt es sich um eine Kurzberatung, die Frauen die Hemmschwelle vor dem Gang zum Rechtsanwalt nehmen soll. Sie ersetzt keine juristische Erstberatung in einer Kanzlei, sondern soll eine erste juristische Orientierung in akuten Situationen sein.
Dieses Angebot kann ausschließlich nach vorheriger Anmeldung und Terminabsprache im Frauenbüro (Tel. 06074 / 373 240) gegen einen Beitrag von 10,- € in Anspruch genommen werden.
In Kooperation mit RAin Beate Roos, RAin Marion Rühl, RA Alexander Greiner und RA Ingo Eberhard.

Einführung ins "Heimwerken" für Frauen

Kursbeschreibung siehe Seite 46

Luna Yoga® Workshop

Kursbeschreibung siehe Seite 51

Emotionale Balance

Workshop
In Schule und Universität haben wir viel Wichtiges gelernt, aber selten, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen. Was mache ich mit meiner Angst? Wie gehe ich mit Wut um? Wie kann ich meine Gefühle und Bedürfnisse so ausdrücken, dass bei meinem Gegenüber ankommt, was ich wirklich sagen will?
In diesem Workshop lernen Sie mehr über den konstruktiven Umgang mit Gefühlen und Sie erlernen Techniken zum emotionalen Gleichgewicht, damit die Lebensfreude und Leichtigkeit dauerhaft im Mittelpunkt stehen können.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, warme Socken
Di T 105
Jeannette Werner, ganzheitlicher Coach, Dipl. Betriebswirtin
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Sa, 14.11.2015, 13:00-18:00 Uhr
20,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.

Literatur und mehr

33. Frauenfrühstück: MUTPROBE Frauen und das höllische Spiel mit dem Älterwerden

Lesung mit Bascha Mika
Alle werden älter, und doch trifft es Frauen besonders hart - viel härter als Männer. Dies stellt die streitbare Journalistin und Bestsellerautorin Bascha Mika in ihrem neuen Buch fest und nimmt die zentralen Kampfzonen des weiblichen Älterwerdens ungeschönt in den Blick.
Während Männer in der zweiten Lebenshälfte die Früchte ihrer Karriere genießen und auch privat oft nochmal neu durchstarten, werden Frauen ins gesellschaftliche Abseits gedrängt und auf verletzende Art in Frage gestellt. Diesem höllischen Spiel muss ein Ende bereitet werden, fordert die Bascha Mika.
Di T 210
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
So, 08.11.2015, ab 10:00 Uhr
Einlass ab 9:30 Uhr
Eintrittskarten zu 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet),
keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Die Frauenfrühstücke in Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach und der Buchhandlung Bernshausen.

34. Frauenfrühstück: Poetry Slam & A-cappella

Performance-Poesie & modernes Vokalensemble
Jule Weber, Jahrgang 1993, ist Poetry Slammerin. Seit 2008 spielt sie auf Bühnen und trägt dort auch erfolgreich moderne und klassische Prosa und Lyrik vor. Sie ist mittlerweile doppelte Poetry Slam-Meisterin.
"Sie sind wieder da!" Fünf junge Frauen aus Dietzenbach, die sich schon aus dem Kinderchor des Sängervereins Germania Frohsinn kennen, treten seit 2004 sehr erfolgreich mit a-cappella-Musik als "Catchy Tunes" auf.
Gemeinsam gestalten sie einen spannenden Vormittag mit frechen auch fröhlichen und nachdenklichen teils "frauenbewegten" Texten und Liedern.
Di T 211
Jule Weber, Catchy Tunes
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Sa, 05.03.2016, ab 10:00 Uhr
Einlass ab 9:30 Uhr
Eintrittskarten zu 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet). Der Kartenverkauf beginnt im November 2015,
keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Die Frauenfrühstücke in Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach.

As time goes by

Lesung und Gesang
Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen Texte und Lieder zum Thema "Zeit":
Besinnliche, lustige, romantische und reale Geschichten über den Zauber und die Vergänglichkeit der Zeit untermalt mit den passenden Liedern. Sie hören von Zeitdieben, Zeitsprüngen und Zeitreisen.
Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend - "a good time".
Es liest ***Susanne Gertler,*** Gesang ***Bettina Winter,*** Klavier ***Lucia Herdt-Oechler***
Di T 401
Dietzenbach, Stadtbücherei,
Darmstädter Str. 7 + 11
Mi, 16.09.2015, ab 20:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht.
Eine Veranstaltung des Fördervereins der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach.

„Märchen unterm Dach“ Märchen aus der Ukraine

Für ukrainische Märchen sind Tiere sehr typische Hauptdarsteller. Als Kind glaubt man ganz naiv, dass die Natur genau so denken, fühlen und handeln kann wie der Mensch. Die Akzeptanz des Gegensatzes zwischen Natur und Menschen gehört anscheinend zum Erwachsenwerden.
Märchenerzählerin ***Almut Krumpholz-Nickel,*** Psychologin und Dietzenbacherin, erzählt seit 2000 regelmäßig Märchen für Erwachsene
Di T 407
Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11
Mi, 02.09.2015, ab 20:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht.
Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihrem Förderverein.

Böse Märchen

An bösen Märchen lässt sich die aufklärerische Leistung des Märchens besonders gut erkennen: Man sollte der bequemen Verführung nicht erliegen, etwas für erklärbar zu halten.
Dieser Effekt wird erzielt durch scharfe Ironisierungen, beißendem Spott, satirische und parodistische Darstellung von "Heldenfiguren", die eine (sur-)realistische Welt spiegeln.
Märchenerzählerin ***Almut Krumpholz-Nickel,*** Psychologin und Dietzenbacherin, erzählt seit 2000 regelmäßig Märchen für Erwachsene
Di T 408
Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11
Mi, 04.11.2015, ab 20:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht., 1 Termin
Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihrem Förderverein.

14. Interkultureller Salon Thema: Frauen

Ein interkultureller Salon zum Thema "Frauen" mit Musik, Bildern, Märchen, Witzen, Sprichwörtern, Träumen, Gedichten und Liedern aus verschiedenen Kulturkreisen.
Das Ensemble Saitensprung mit Charlie Rothmann wird diesen Themen-Abend wieder in wunderbarer Weise musikalisch bereichern.
Mitwirkende: ***Almut Krumpholz-Nickel, Vivian Keil, Dr. Annette Wagner-Wilke und Horst Schäfer***
Moderation: Dr. Elke Wehrs
Di T 415
Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11
Mo, 16.11.2015, ab 20:00 Uhr
gebührenfrei, vorherige Anmeldung erwünscht.
Eine Verstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und "Zusammenleben der Kulturen in Dietzenbach e.V.".

Musik

Cajon - das kleine Schlagzeug

Wochenendworkshop
Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird und hier einen regelrechten Boom erfahren hat. Es ist möglich, auf dem Cajon verschiedenste musikalische Stilistiken zu begleiten und auch Schlagzeug-Rhythmen zu spielen. In diesem Workshop sollen Basiskenntnisse des Cajonspiels erlernt bzw. vertieft werden wie die Grundschläge Bass, Ton, Tip und Slap. Darauf aufbauend werden einfache Rhythmen erlernt und das Spiel im Cajonensemble trainiert.
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte bequeme Kleidung tragen.
Di F 011
Thea Florea, Dipl. Schlagzeuglehrerin
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 31.10./01.11.2015,
jeweils 13:00-16:00 Uhr
30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 5,- € Leihgebühr Cajon, 2 Termine

Tanzkurse: Disco Fox, Tango, Orientalischer Tanz, ...

Kursbeschreibungen siehe Seite 52f

Handwerk

Praxis Fahrradtechnik
Mit dem Rad sicher durch den Herbst
Der Gebrauch des Fahrrades im Frühjahr und im Sommer hat seine Spuren hinterlassen.
Ganz praktisch werden am eigenen Fahrrad die Bremsen eingestellt und falls erforderlich Beläge von Felgenbremsen erneuert. Die Beleuchtungsanlage wird kontrolliert und die Instandsetzung eingeübt. Ein mitgebrachtes Rücklicht mit Standlichtfunktion kann nachgerüstet werden. Neben den verschiedenen Beleuchtungsarten (Glühbirne, LED, Dynamo, Akku) wird auch das Thema passive Beleuchtung durch Reflektoren behandelt.
Neben dem sicheren Gebrauch des Fahrrades wird auch dessen Erhaltung behandelt. Pflege und konservierende Maßnahmen sind ebenfalls Thema. Tipps und Tricks zur Wartung und Pannenhilfe sowie zur erforderlichen Ausstattung runden den Kurs ab.
Bitte das eigene Fahrrad mitbringen und bei Bedarf erforderliche Ersatzteile.
Di F 017
Stefan Schmitt, Pädagoge und Werkzeugmacher
Dietzenbach, vhs
Sa, 19.09.2015, 13:00-17:00 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (direkt an den Kursleiter)

Quadcopter selber bauen
Bauen Sie einen schnellen, großen brushless Copter mit 5-9 Zoll Propellern (kein Kinderspielzeug). Der Selbstbau ist interessant und lehrreich und bietet gegenüber dem Fertigkauf viele Vorteile bei Stabilität, Ausbau, Reparaturen und Kosten.
Es werden die theoretischen und rechtlichen Grundlagen vermittelt. Sie erhalten Hinweise zum Kauf der erforderlichen Materialien. Unter fachkundiger Anleitung bauen Sie einen Quadcopter/Multicopter - nach den eigenen Vorstellungen.
Technisches und elektronische Interesse, Spaß am Basteln und Recherchieren im Internet werden vorausgesetzt.
Mindestalter 16 Jahre, ab 14 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen.
4-6 Teilnehmer/innen
Di F 018
Joachim Sternal
Dietzenbach, vhs
Mo, 05.10.2015, 18:30-20:00 Uhr
Mo, 02.-23.11.2015, 18:30-20:45 Uhr
sowie 3 UE am Nachmittag (wird im Kurs vereinbart)
43,- €, ermäßigt: 34,- €, zzgl. 54,- € Kleingruppenzuschlag,
zzgl. Materialkosten, ab ca. 120 €, je nach Ausführung, 6 Termine

Ich mache es selbst... Einführung ins "Heimwerken" für Frauen
Messen, konstruieren, die Säge- und die Bohrmaschine handhaben, dübeln und ggf. die Wand ausbessern, ein Regal anbringen und vieles mehr ist Inhalt des Kurses. Zu Beginn beschäftigen wir uns mit kleinen Elektroarbeiten, wie zum Beispiel Stecker anbringen, Lampenschalter reparieren u.a., entsprechende Gegenstände können mitgebracht werden.
Di F 020
Annegret Biermann
Dietzenbach, vhs
Fr/Sa, 20./21.11.2015
Fr 19:00-21:30 Uhr, Sa, 12:15-18:00 Uhr
31,- €, ermäßigt: 25,- €,
zzgl. 3,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Kreative Raumgestaltung mit Farben in Theorie und Praxis
Steigern Sie die Wohnqualität durch neue, frische Farben!
Zunächst erhalten Sie eine Einführung in die Farbenlehre und die Farbpsychologie, sowie deren positive Wirkung durch den gezielten Einsatz von Farbkompositionen. Zum aktiven Ausprobieren treffen wir uns beim zweiten Termin in einem Naturbaumarkt. Dort erhalten Sie Tipps und Tricks zur kreativen Verarbeitung von Naturfarben. Die von Ihnen geschaffenen Mustertafeln nehmen Sie mit nach Hause.
5-8 Teilnehmer/innen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Di F 101
Hildegard Fischer-Lind, Dipl. Des. Innenarchitektur, bildende Künstlerin
Sa, 07.11.2015, 14:00-18:00 Uhr
in der vhs Dietzenbach
Sa, 14.11.2015. 14:00-17:00 Uhr,
Natur-Baumarkt-Wende, Petterweilstr. 34 H, 60385 Ffm.
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag,
zzgl. 20,- € für Material (im Baumarkt vor Ort zu zahlen), 2 Termine

Gestalten

Zeichnen und Aquarellieren
Anfänger/innen und Fortgeschrittene
"Wer zeichnet sieht mehr". In diesem Kurs lernen Sie Hemmungen zu überwinden und Gesehenes zeichnerisch oder malerisch umzusetzen.
Anfänger/innen erarbeiten anhand praktischer Übungen die technischen Grundlagen der Aquarellmalerei und loten, darauf aufbauend, die Möglichkeiten dieser Maltechnik aus. Fortgeschrittene lernen die Oberflächenstruktur eines Gegenstandes darzustellen und mit wenigen Farben ein ausdrucksstarkes Bild zu schaffen. Motive besprechen wir gemeinsam.
Bitte mitbringen: Aquarellblock A3, Bleistift und Skizzenblock, Aquarellpinsel Nr.10 und 16, Wasserbehälter.
Telefonische Beratung zu benötigten Materialen 06074/ 815876.
Di F 122
Spomenka Aleckovic, Dipl. Grafikdesignerin und Malerin Uni Sar. und ***Jelena Hild***
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Di, 19:00-21:15 Uhr, ***ab 22.09.2015***
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 4 Termine

Einführung in die Acrylmalerei
für Einsteiger/innen
Durch experimentelles und spontan intuitives Malen mit vielseitigen Acrylfarben schöpfen Sie neue Energie und (wieder) entdecken die Lust an der eigenen Kreativität!
Erleben Sie ohne Leistungsdruck die Freude am spielerischen Umgang mit Farben und Formen. Die Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten wird Sie erstaunen. Nicht das Ergebnis zählt, sondern der spannende Entwicklungsprozess eines Bildes.
Die Künstlerin wird Sie individuell bei diesem Prozess unterstützen und viele nützliche Tipps auch zum Thema Farbe und Bildaufbau geben.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. 5-8 Teilnehmer/innen.
In der ersten Stunde werden die mitzubringenden Materialien besprochen.
Di F 123
Hildegard Fischer-Lind,
Dipl. Des. Innenarchitektur, bildende Künstlerin
Dietzenbach, vhs
Di, 17:30-19:45 Uhr, ***ab 03.11.2015***
51,- €, ermäßigt: 41,- €, zzgl. 52,- € Kleingruppenzuschlag, 6 Termine

Portrait zeichnen
Der Kurs bietet die Möglichkeit, frei nach Modellen zeichnerische und malerische Fähigkeiten zu entwickeln, aufzufrischen und auszubauen. Es werden Tipps zur farbigen, zeichnerischen Umsetzung vermittelt. Der Kurs kann Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ein wesentliches Stück weiterbringen.
Bitte mitbringen: Wasserbehälter, Tuch, Zeichen- und Malutensilien je nach Belieben: Bleistift, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl, Spachtel, Zeichenblock, Aquarell Block, Keilrahmen oder Papier.
Telefonische Beratung zu benötigten Materialen 06074/ 815876.
Di F 124
Spomenka Aleckovic, Dipl. Grafikdesignerin und Malerin Uni Sar. und ***Jelena Hild***
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Di, 19:00-21:15 Uhr, ***ab 03.11.2015***
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 4 Termine

Aktzeichnen
Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Dieser Kurs hat zum Ziel, in entspannter Atmosphäre die menschliche Figur in ihren Proportionen, ihrer Räumlichkeit und ihrem Bezug zum Umraum zeichnen und malen zu lernen. Mit verschiedenen Materialien nähern wir uns peu à peu spielerisch diesem Ziel. Zeichnerische oder malerische Vorkenntnisse am/ mit Aktmodell sind nicht erforderlich, dürfen aber auch vorhanden sein.
Bitte mitbringen: Wasserbehälter, Tuch, Zeichen- und Malutensilien je nach Belieben: Bleistift, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl, Spachtel, Zeichenblock, Aquarell Block, Keilrahmen oder Papier.
Telefonische Beratung zu benötigten Materialen 06074/ 815876.
Di F 125
Spomenka Aleckovic, Dipl. Grafikdesignerin und Malerin Uni Sar. und ***Jelena Hild***
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Di, 19:00-22:00 Uhr, ***ab 12.01.2016***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. anteilige Umlage für das Modell (ca. 25,- €), direkt an die Kursleiterin, 4 Termine

Jelena Hild, Künstlerin und Kunstpädagogin

Papierschöpfen für Groß und Klein
- ein Kurs für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung
Wenn Sie Ihrem (Enkel-, Paten-, Geschwister) Kind das Wunder zeigen wollen, wie ein selbstgeschöpftes Papier entsteht, dann sollten Sie sich diesen Termin nicht entgehen lassen.
Bitte Kleidung, die nass werden kann, sowie rutschfeste Schuhe tragen und Wollfäden, Konfetti, Glitter, gepresste Blüten oder Blätter sowie Transportbox für gefertigte Werke mitbringen.
Auch Teilnehmer/innen ohne Kinder sind willkommen.
Das Arbeitsmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Di F 202
Eva M. Klefenz, Kunstpädagogin
Dietzenbach, Atelier Klefenz, Brunnengasse 7
Sa, 07.11.2015, 10:00-13:00 Uhr
11,- €, ermäßigt: 9,- €, zzgl. 7,- € Ateliergebühr und Material

Origami, japanische Kunst des Papierfaltens
Origami für Feste: Schmuck für Weihnachten und andere Gelegenheiten mal anders. Beim Papierfalten benötigt man keine Hilfsmittel - nur das Papier und die eigenen Hände. Ein Blatt Papier wird nur durch Falten in einen schönen Gegenstand, eine Blume oder ein Tier verwandelt.
Origamipapier bitte mitbringen; kann aber auch im Kurs erworben werden.
Di F 204
Jelena Macura-Kuhn
Dietzenbach, vhs
Sa, 21./28.11.2015,
jeweils 10:15-12:30 Uhr
17,- €, ermäßigt: 14,- €, 2 Termine

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 1,- Euro!

Handarbeit

2 rechts, 2 links, 2 fallen lassen? Stricken mit Anleitung

Sie haben das Stricken schon als Kind erlernt, trauen sich aber nicht alleine wieder an die (Methode) Maschen! Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig. In einer angenehmen Atmosphäre können sie die vergessenen Kenntnisse wieder auffrischen.
Sie lernen die Anfangsmaschen, die rechten und linken Maschen und wirkungsvolle, einfache (Farb-)Muster kennen. Sie entscheiden, was Sie stricken möchten: einen Schal, eine Mütze oder etwas anderes.
5-8 Teilnehmer/innen, daher kann auf Fragen individuell eingegangen werden.
Bitte Wolle und passende Nadeln mitbringen.
Di F 231
Gisela Schneider
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-20:15 Uhr, ***ab 14.09.2015***
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 18,- € Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine

Spaß an der Nähmaschine

Sie lernen den Umgang mit Schnittmustern, das Zuschneiden und Nähen von einfachen Kleidungsstücken, Accessoires und Dekoartikeln, Taschen oder Täschchen - oder auch Herbst- oder Weihnachtsdeko.
Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erwünscht.
4-6 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine (bitte vorab prüfen), Stoff, Nähgarn, scharfe Schere, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schnitt- bzw. Modeheft, Kopierpapier.
Material kann mit der Kursleiterin vorab telefonisch unter 06106-3418 abgestimmt werden.
Di F 289
Maria Aßmann
Dietzenbach, vhs
Di, 18:30-21:30 Uhr, ***ab 12.01.2016***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 46,- € Kleinstgruppenzuschlag, 4 Termine

BU
Bildungsurlaub

Kurse für Kinder und Jugendliche

Kosmetik

Badepralinen

Aus Kakaobutter, Sheabutter oder Mangobutter und ein paar weiteren Ingredienzien lassen sich reichhaltige, pflegende Badezusätze herstellen - als Badepraline oder Badeschokolade. Es werden die Grundlagen vermittelt, um zu Hause weitere wunderbar duftende, gefärbte und verzierte Badepralinen entstehen zu lassen.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: leere Pralinenform
Di F 311
Beate Adam
Dietzenbach, vhs
Di, 06.10.2015, 18:00-21:00 Uhr
10,- €, ermäßigt: 8,- €, zzgl. 5,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 2,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Weihnachtsseife selber sieden

Sie lernen das Rühren von Pflanzenseifen in der eigenen Küche. Die Seife wird im sogenannten Kaltverfahren gesiedet. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu.
Wir sieden eine große Seifenmasse, aus der jede/r Teilnehmer/in ca. 500g erhält. Im Skript sind alle Informationen schriftlich festgehalten. Durch die Zugabe von gemahlenen Gewürzen wie Zimt, Nelken, Tonkabohne etc. und ätherischen Ölen entsteht eine verführerisch duftende Seife.
6-8 Teilnehmer/innen
Mitzubringen sind: Gummihandschuhe, ein altes Handtuch zum Isolieren der Seife sowie Schürze oder ein altes Hemd.
Di F 312
Beate Adam
Dietzenbach, vhs
Di, 17./24.11.2015, 18:00-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Make-up to go

Welche Frau hat morgens schon ausgiebig Zeit für ihr Make-up? Da muss es Ruck-Zuck gehen. Schritt für Schritt lernen Sie Ihr persönliches, unkompliziertes "Ruck-Zuck Make-up" zu schminken. Profitipps und Tricks von einer Visagistin zeigen Ihnen, dass es auch mal schnell gehen kann, um ein natürliches Make-up zu schminken.
5-8 Teilnehmerinnen
Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken.
Di G 503
Alexandra Heberer, Visagistin
Dietzenbach, vhs
Mi, 14.10.2015, 18:00-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 8,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Dezent und natürlich Schminken

Welche Frau möchte sich nicht typgerecht und natürlich schminken - ohne dabei angemalt auszusehen? Lernen Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Make-up selbst zu schminken. Mit professionellen Tipps einer Visagistin erarbeiten Sie Ihr individuelles Make-up für den Tag und für den Abend. Augenbrauen und Lippen werden dezent in Form gebracht und verschiedene Lidschattentechniken vorgestellt und geübt.
5-8 Teilnehmerinnen
Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken.
Di G 504
Alexandra Heberer, Visagistin
Dietzenbach, vhs
Mi, 04./11.11.2015, 18:00-21:00 Uhr
36,- €, ermäßigt: 29,- €, zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Fotografie

Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer/innen jederzeit offen. Allerdings sollten Sie schon sehr gute Grundkenntnisse in der Technik des Fotografierens besitzen, da es in diesem Kreis vor allem um eine bewusste Bildgestaltung geht. Regelmäßige Teilnahme wird im Sinne einer effektiven Arbeit vorausgesetzt. Wir empfehlen, vor Anmeldung mit einem der Mitglieder dieses Fotokreises telefonisch Kontakt aufzunehmen.
Di G 101
Thomas Schiemann
Dietzenbach, vhs
Do, 20:00-22:00 Uhr, ganzjährig
32,- €, ermäßigt: 26,- €, Gebühr pro Halbjahr

Schnupperkurs Fotografie - ein erster Überblick

Sie haben eine Fotokamera, kommen mit dieser jedoch noch nicht klar? Die Kamera hat gefühlt 100 Taster und Sie wollen sie bedienen können und vernünftige Fotos damit machen? Der Kurs führt in der gebotenen Kürze schnell und praxisrelevant in die wichtigsten Bereiche der angewandten Fotografie ein. Die grundlegende Bedienung der Fotokamera steht im Vordergrund.
Nach einer etwa dreistündigen Kurzeinführung in die praktische Fotografie geht es raus und wir versuchen gemeinsam, das zuvor Erlernte praktisch umzusetzen.
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera. Kompaktkameras sind für diesen Fotokurs ungeeignet!
Di G 102
Daniel Valentino Franzinelli
Dietzenbach, vhs
Sa, 07.11.2015, 10:00-16:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €

Grundlagen der Fotografie

Es werden die grundlegenden Techniken der Fotografie und die Zusammenhänge der verwendeten Fototechnik erklärt, insbesondere die Zusammenhänge der Film- bzw. Sensorbelichtung, beispielsweise die gegenseitigen Abhängigkeiten von Blende und Belichtungszeit.
Nach einer kurzen Einführung wird in einzelnen, thematisch abgeschlossenen Lerneinheiten Praxisrelevantes theoretisch vermittelt und anschließend umgesetzt und geübt. In enger Zusammenarbeit werden vielfältige Erfahrungen mit der eigenen Kamera gesammelt.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spiegelreflexkamera ausdrücklich empfohlen.
Di G 103
Daniel Valentino Franzinelli
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 16./17.01.2016,
jeweils 10:00-17:30 Uhr
45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Portraitfotografie

Die Portraitfotografie gilt zu Recht als die Königsdisziplin der Fotografie. Wir beschäftigen uns theoretisch und praktisch mit den Besonderheiten der Portraitfotografie, sowie den Problemen bei der konkreten praktischen Umsetzung.
Nach einer etwa dreistündigen theoretischen Einführung in die Portraitfotografie werden wir am Sonntag das zuvor Gelernte praktisch (auch im Außenbereich) umzusetzen versuchen. Hierfür kann am Sonntag eine zu fotografierende Person mitgebracht werden.
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie - diese werden vorausgesetzt und sind nicht Kursbestandteil.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spiegelreflexkamera ausdrücklich empfohlen.
Di G 108
Daniel Valentino Franzinelli
Dietzenbach, vhs
Sa/So 21./22.11.2015,
Sa 10:00-13:15 Uhr, So 10:00-17:30 Uhr
33,- €, ermäßigt: 26,- €, zzgl. 16,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Kochen und genießen

Das kommt mir nicht aus der Tüte! - Frische Küche von Anfang an

Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Milch kochen – das kann doch jeder! Oder nicht? Wie brate ich ein Schnitzel oder Spiegelei, wie binde ich eine Soße und womit bereite ich eine echte Hühnersuppe zu? Wir arbeiten mit Grundzutaten und lernen auch die Resteverwertung kennen. Freuen Sie sich auf bunte Gemüse- und Fleischgerichte, knackigen Salat mit individuellem Dressing und echten Schokoladenpudding!
Di L 203
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 29.09.2015, 17:30-21:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €,

Die Kochkurse finden in der geräumigen Lehrküche der Helen-Keller-Schule statt.

Kochen für Jugendliche
– ab 14 Jahre

Fastfood, Dose auf oder Mikrowelle an? Fehlanzeige! Hier wird wieder in echt gekocht! Freut euch auf eine frische Gemüsebrühe mit Krümelnudeln, Kartoffelfladen á la Italien, knackigen Salat mit Nüssen und Croutons, eine Gemüse-Lasagne und Nudeln mit original italienischer Bolognese. Zum Nachtisch gibt es Himbeer-Tiramisu und Käsekuchen-Muffins... An die Töpfe – fertig – los!

Di L 204
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 13.10.2015, 17:30-21:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €,
zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Omas Sonntagskuchen und mehr

Backen lernen wie früher bei Oma - ohne Schnick-Schnack, dafür super lecker! Wir wagen uns an verschiedene Teige heran: Biscuit, Rühr- und Mürbeteig, Brand-, Hefe- und Blätterteig. Daraus zaubern wir eine Kaffee-Sahne-Torte, Frankfurter Kranz, saftigen Schoko-Kirschkuchen, Windbeutel, Streuselkuchen und herzhafte Blätterteigtaschen. Lassen Sie sich verführen, die Kaffeetafel ist gedeckt!

Di L 205
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 10.11.2015, 17:30-21:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €,
zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Weihnachtsgeschenke aus der eigenen Küche!

Bleiben Sie in köstlicher Erinnerung!
– mit neuen Rezepten –

Zum knackigen Wintersalat mit frischem Johannisbeer-Essig werden wir süße und herzhafte „Geschenke aus der Küche“ auf ofenwarmem Baguette verkosten. Freuen Sie sich auf Ananas-Kokos-Marmelade, Zwiebeln in Rotwein, Saures Gemüse, Aprikosensenf, peppige Chutneys und Kräuterpesto. Süße Orangen-Trüffel, Sahnelikör und knusprige Ölteigkekse eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung!
Bitte zusätzlich mehrere Marmeladengläser und kleine Glasflaschen mit Schraubdeckel mitbringen.

Di L 206
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 24.11.2015, 17:30-21:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €,
zzgl. 12,- € für Lebensmittel

"An Guadn" - Österreich wünscht "Guten Appetit!"

Schmankerln der besonders leckeren Art
Ob die Sissi das wohl ihrem Franz gekocht hätte? Steirische Kürbiscremesuppe zu Käsfladen aus dem Vorarlberg, Gulasch „Esterhazy“ mit Serviettenknödeln und Kohlrabiauflauf, gebackene Erdäpfelnudeln mit Paradeisersoße an Vogerlsalat mit Speck und Nüssen. Zum süßen Abschluss gibt es Marillenknödel und Topfen-Palatschinken zum Fiaker-Kaffee! Da geht einem doch das Herz auf - oder?

Di L 207
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 08.12.2015, 17:30-21:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €,
zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Bitte zu allen Kochkursen Schürze, 2-3 Geschirrtücher, scharfes Messer und Gefäße für evtl. Reste mitbringen.

Hallo und Salam

Willkommen an den Feuern der Beduinen

Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt oder Nelken - wunderbare Gewürze aus 1001 Nacht verzaubern mit ihrem Duft... Wir kochen traditionelle Gerichte wie Linsensuppe, Blätterteigpastete „Pastilla“, gefüllte „Zigarren“ „Paprika-Taktouka“ und pikante grüne Bohnen zu frischem Fladenbrot. Aus der Tajine zieht der Duft von Kalbfleisch mit Pflaumen und zum süßen Abschluss gibt es Orangensalat mit frischem Pfefferminztee...

Di L 208
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 19.01.2016, 17:30-21:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €,
zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Indisch kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamom und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: Kebab mit Hackfleisch und Chutney, Fisch Curry und Reis sowie Paprika mit Kartoffeln, alles auf indische Weise zubereitet. Halwa mit Safran wird als Nachspeise gereicht.
Beim Kochen erfahren Sie mehr über die indische Kultur und das Leben auf dem Subkontinent.

Di L 500
Anamika Singh
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 15.09.2015, 17:30-21:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €,
zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Vegetarische indische Küche

Vegetarisches Essen ist in der indischen Küche weit verbreitet. An diesem Abend werden wir miteinander ein vegetarisches Menü zubereiten: Bread rolls mit grünem Dip, gefolgt von Rajma, Kidneybohnen nach nordindischer Art, Reis und dem indischen Käse Panner ki Bhurzi und zum Abschluss coconut Laddos

Di L 501
Anamika Singh
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 06.10.2015, 17:30-21:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €,
zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Ayurvedische Küche

Die ayurvedische Küche schreibt unterschiedlichen Speisen eine Wirkung auf den Körper zu. Sie erfahren mehr über diese Ernährungslehre. Gemeinsam werden ayurvedische Speisen zubereitet - vegetarisch, mit Ghee, Ingwer und Gewürzen.
Ein gemeinsames Essen mit der Vorspeise Friut Chaat, einem Obstsalat mit Gewürzen, und der Hauptspeise Aaloo Gobhi (Blumenkohl mit Kartoffeln), Puri und Chole (weiße Erbsen) verwöhnt die Sinne. Der Nachtisch Seviya rundet den Abend ab.

Di L 502
Anamika Singh
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 17.11.2015, 17:30-21:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €,
zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Pakistanische Küche

Die pakistanische Küche ist fleischreich und reichhaltig; vielfältige Gewürze und eine angenehme Schärfe sind kennzeichnend. Entsprechend dem islamischen Glauben werden die Speisen Halal zubereitet.
In diesem Kurs kochen wir als Vorspeise Pakora mit Chutney, als Hauptspeise Aloo Gosht (Kartoffeln mit Lamm) und Chapati, Dal (rote Linsen) und Reis mit Kreuzkümmel. Als süße Nachspeise gibt es Gajer Kheer (Karotten mit Milch, Nüssen und Reis).
Nebenbei erfahren Sie vieles über das Leben in Pakistan und dessen Esskultur.

Di L 510
Shazia Ahmad Bushra, Nuzhat Malik
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45
Di, 03.11.2015, 17:30-21:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €,
zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Gesundheit

Vegetarische und vegane Ernährung

- Chancen und Herausforderungen
Vortrag

Die Popularität veganer und vegetarischer Ernährung hat in der letzten Zeit stetig zugenommen. Welche Vorteile bringen diese Ernährungsformen für meine Gesundheit und für unsere Umwelt? Was stimmt an der Mär der vorprogrammierten Mangelernährung? Welche negativen Auswirkungen und Risiken kann es eventuell geben? Was sollte ich bei einer veganen, vegetarischen Ernährung beachten?

Di K 401
Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Mi, 25.11.2015, 19:00-20:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung.
(Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Baenfasten im Odenwald

Reisebeschreibung siehe Seite 44

Lebensfreude im Winter

Kursbeschreibung siehe Seite 43

Bluthochdruck und Gefäßerkrankungen

Vortrag

Deutschland liegt weltweit an der Spitze der Verordnung von Herz- und Blutdruckmedikamenten. Dennoch steigen die Folge-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall stetig weiter.
Blutdrucksenker stellen nur das Symptom ab und die wahren Hintergründe bleiben unbehandelt. Nicht nur die Außenhaut, sondern auch das Bindegewebe, das die inneren Organe stabilisiert, verliert in fortgeschrittenem Alter seine Elastizität und es braucht den höheren Blutdruck um die Versorgung der Organe zu erhalten. Auch der immer höhere psychische Druck ist als Ursache zu nennen.
Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf in jedem Stadium ursächlich an dem Problem zu arbeiten.

Di K 402
Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Mi, 23.09.2015, 19:00-20:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung.
(Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Weitere Vorträge

Emanuel Schaaf bringt Ihnen die naturheilkundliche Sicht der Erkrankungen näher - in Verbindung mit den möglichen Therapien, wobei auch relevante schulmedizinische Behandlungen berücksichtigt werden. Grundsätzlich ist er der Ansicht, dass eine gescheite Therapie bei schweren Erkrankungen immer zweigleisig behandelt werden sollte: von einem fachkundigen Schulmediziner und einem fachkundigen Heilpraktiker. So kann jeder auf seinem Gebiet seine Erfahrungen zum Wohle der Patienten einbringen.
Weitere Hinweise zu den Vorträgen entnehmen Sie bitte unsere Homepage sowie der Tagespresse.
Di K 501 - 507
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung.
(Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Wirkung von Schwermetallen und Antibiotika
auf Neurodermitis bis Asthma.
Di K 501
Di, 22.09.2015, 19:45-22:00 Uhr

Arthritis naturheilkundlich behandeln
Di K 502
Di, 06.10.2015, 19:45-22:00 Uhr

Colitis und Morbus Crohn
Di K 503
Di, 13.10.2015, 19:45-22:00 Uhr

Die Wirkung von Östrogen-Pillen
Di K 504
Di, 03.11.2015, 19:45-22:00 Uhr

Hyperthermie bei Fibromyalgie und Rheuma
Di K 505
Di, 10.11.2015, 19:45-22:00 Uhr

Darmkrebs verhindern
Di K 506
Di, 01.12.2015, 19:45-22:00 Uhr

Oxyvenierung als Therapie bei Ohrgeräuschen
Eine Erkrankung des Ohres oder eher eine Erkrankung der Gehirnnerven?
Di K 507
Di, 08.12.2015, 19:45-22:00 Uhr

Massage

Klassische Massage
Nacken und Rücken
In einer Massage können wir Ruhe und Entspannung finden. Die Lasten des Tages werden leichter und das Gefühl für den eigenen Körper und die persönlichen Bedürfnisse kehrt zurück. Bei Schmerzzuständen, Muskelverhärtungen und anderen Erkrankungen entfaltet sie ihre therapeutische Wirkung.
Es erfolgt eine Einführung in die Massagetechnik, in Anwendungsgebiete und -grenzen, sowie in die Muskellehre. Schwerpunkt ist die praktische Partnerarbeit.
(5-8 Teilnehmer/innen)
Sie brauchen bequeme Kleidung, Wolldecke, Isomatte, Massageöl und kurz geschnittene Fingernägel.
Di H 001
Andrea Helmling, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 10./11.10.2015,
jeweils 10:00-16:00 Uhr
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 33,- € Kleinstgruppenzuschlag
sowie 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung), 2 Termine

Partnermassage
Achtsamkeit und Bewusstheit
Entspannen, Wohlfühlen, Geborgenheit spüren. Was gibt es schöneres als eine gemeinsame Massage? Knetende Hände fördern die Durchblutung und lösen Verspannungen. Sie stärken die Abwehrkräfte und Sie fühlen sich mit Ihrem Partner/Partnerin eng verbunden.
Erleben Sie einen Tag mit einem Menschen den Sie besonders mögen. Sei es der Partner, ein Familienmitglied oder ein Freund/eine Freundin. Sie werden Ihrem Partner/Partnerin mit dieser achtsamen Wellnessmassage etwas Besonderes schenken.
Bitte zu zweit anmelden.
Bitte mitbringen: pro Person Betttuch oder großes Badelaken, Massageöl, warme Socken und Decke
Di H 002
Veit Schameitat, gemeinsam mit seiner Kollegin
Dietzenbach, vhs
So, 04.10.2015, 12:30-18:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €

Fußreflexzonenmassage
Es kommt zur Anregung des Energieflusses und zur Mitbehandlung der Organe durch deren spezifische Druckpunkte am Fuß. Die Bahnen unseres Energieflusses enden in den Reflexzonen des Fußes. Bei Blockierungen kommt es zu gesundheitlichen Störungen. Bei dieser Massage werden Blockaden abgebaut und die Energie fließt wieder. Die Körperfunktionen werden harmonisiert, das Abwehrsystem angeregt und Giftstoffe besser ausgeschieden.
5-8 Teilnehmer/innen
Sie brauchen Isomatte/n, Decken und Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und kurze Fingernägel und Schreibsachen.
Di H 003
Andrea Helmling, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin
Dietzenbach, vhs
Sa, 14.11.2015, 10:00-17:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 20,- € Kleinstgruppenzuschlag
sowie 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

Yoga

Hatha-Yoga, eine Jahrtausende alte bewährte Tradition, besteht aus einem System von Körperübungen (Asanas), die für einige Zeit beibehalten werden, Atemtechniken (Pranayama) und mentalen Übungen (Meditation). Es werden Spannungen reduziert, Kraft aufgebaut, der Körper beweglich gehalten und der Atem gestärkt. Innere Kraftquellen werden mobilisiert. Hatha Yoga hilft, die Persönlichkeit zu entwickeln und ist ein Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit. Zudem erfahren Übende eine positive Wirkung auf die Gesundheit.

Hatha Yoga
Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene
Yoga von Grund auf zu lernen bzw. zu vertiefen, die Prinzipien der Elemente dieses ganzheitlichen Ansatzes wie Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation verstehen und anwenden können, dies dürfen Sie erwarten. Yoga darf auch Spaß machen!
Di I 009
Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yoga- und Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 16:45-18:00 Uhr, ***ab 08.09.2015***
66,- €, ermäßigt: 53,- €, 14 Termine

Hatha Yoga
Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Die Yoga-Übungen werden in Ruhe und Konzentration ausgeführt, was zu einer Regeneration des Nerven-Sinnes-Systems führt. Der Atem wird leicht und frei erlebt. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden gestärkt und unsere Haltung aufgerichtet. Durch die Konzentration erleben wir unseren Körper auf neue Weise, werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen.

Di I 011
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Do, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 17.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Di I 013
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Mo, 20:00-21:30 Uhr, ***ab 14.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Hatha Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen
Anfänger/innen und Fortgeschrittene
In diesem Kurs können Sie sich nach einer anstrengenden Woche entspannen und abschalten. Die sanften, aber dynamischen Übungen des Yoga erhalten und fördern die Beweglichkeit; die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Körper und Psyche können regenerieren. Übende erfahren eine positive Wirkung auf die Gesundheit und die gesamte Persönlichkeit.
Di I 014
Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Fr, 17:30-19:00 Uhr, ***ab 18.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen; bei Workshops bitte auch an Pausensnack und Getränke denken.

Hatha Yoga - Körper und Geist stärken und beruhigen -
Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene
Die 8 Stufen des Yoga nach dem Weisen Patanjali dienen als Orientierung des ganzheitlichen Yogaweges. Unter yogatherapeutischen Gesichtspunkten fördern ausgewählte Körperübungen die Gesundheit und sorgen auch dafür, dass der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Atemübungen, Me-

Ich beweg' mich!
Jetzt los laufen und „Ich beweg' mich"-Kurse bei Ihrer vhs buchen.
Ich beweg' mich
Der Aktionspartner Ihrer Volkshochschule
vhs

ditation und Tiefenentspannung sind Bestandteile der Stunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, Ursache vieler körperlicher Beschwerden, abzubauen.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 016
Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yoga- und Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 08.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Yoga für Senioren
Yoga hat eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Die ausgeführten Asanas (Körperübungen) werden ergänzt mit Atemübungen, Entspannung, Meditation und Mantras (gesungene Wortklänge). Die Übungen finden wahlweise auf der Matte oder auf dem Stuhl statt. Der Kurs richtet sich an Senioren; körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt und so kann jede/r die Beweglichkeit verbessern und neue Energien wecken.
Di I 022
Jutta Winzig
Dietzenbach, vhs
Di, 10:15-11:45 Uhr, ***ab 22.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Der Weg zu mehr Gelassenheit Luna Yoga® und Coaching
Kursbeschreibung siehe Seite 43

Luna Yoga®
Workshop für Frauen
Sich und seine eigenen Grenzen spüren
Die Bedürfnisse des eigenen Körpers stehen beim Luna Yoga® im Mittelpunkt. Durch seine sehr feine und achtsame Übungsweise stärkt es das Körperbewusstsein und stabilisiert die eigene Mitte. Die bunte Vielfalt an sanften Spür-, kraftvollen Dehn- und ausgleichenden Atemübungen harmonisiert den Körper und den weiblichen Zyklus und regeneriert tiefgreifend. Durch das richtige Maß an An- und Entspannung körperlich und seelisch im Gleichgewicht zu sein, ist das Ziel.
Luna Yoga® wird auch zur Unterstützung bei zahlreichen Frauenbeschwerden und -krankheiten empfohlen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
6-8 Teilnehmerinnen
Di I 028
Petra Heike Fülle, Zert. Luna Yoga® Lehrerin
Dietzenbach, vhs
So, 17.01.2016, 10:00-14:00 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €

Mit Luna Yoga® durch die Wechseljahre
Jede Frau erlebt die Wechseljahre auf ihre eigene Weise, mit den unterschiedlichsten Symptomen und Befindlichkeitsstörungen. Diesem Wechselhaften begegnet Luna Yoga mit ausgleichenden Übungen. Dadurch kann der Übergang in den nächsten Lebensabschnitt sanft erfolgen. Veränderungen werden leichter angenommen. Mehr emotionale Stabilität und innere Ruhe kann sich entwickeln und Stimmungsschwankungen entgegenwirken.
Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet und steht in Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung. Für die eigene Übungspraxis werden wohltuende Haltungen vermittelt sowie Tipps zur Ernährung und dem Umgang mit dem eigenen Körper gegeben.
Di I 029
Petra Heike Fülle, Zert. Luna Yoga® Lehrerin
Dietzenbach, vhs
So, 18.10.2015, 10:00-14:00 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €

Klangmeditation

Workshop: Klangmeditation - Klangreise
- Wege zur ganzheitlichen Heilung -
Die Schwingungen der Klangschalen tragen unter anderem zur Stärkung des Wohlbefindens, zur Entspannung und zum Stressabbau bei. Innere Aufmerksamkeit und Wahrnehmung werden gestärkt, Harmonie entsteht. Der Körper kommt auf all seinen Ebenen in eine gute Ausgeglichenheit und in eine wohltuende Ruhe. Die heilsamen Klänge tragen auch zu einer veränderten Schmerzwahrnehmung bei, regen den Stoffwechsel und die Selbstheilungskräfte an.
Di I 103
Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs
Sa, 21.11.2015, 10:00-14:00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

Klangschalen in der Schwangerschaft
Wirkung und Einsatzmöglichkeiten
Dieser Workshop richtet sich an Schwangere, ihre Partner und/oder werdende Großeltern, die Kenntnisse über Wirkung und Einsatzmöglichkeiten von Klangschalen in Zeiten der Schwangerschaft, Geburt und danach erhalten möchten.
Di I 105
Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs
Sa, 21.11.2015, 15:00-17:00 Uhr
11,- €, ermäßigt: 9,- €

Heilsame und beruhigende Klänge für Mütter und Babys
Nach der Geburt eines Babys tragen die Klänge zu einem guten Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung bei. Durch den Klang kommen Mütter/ Väter und Babys in eine "stressfreie Zone". Positiv wirken sich die Klänge auch auf den Schlafrhythmus der Babys aus, der in der Regel besonders in den ersten Lebenswochen sehr unregelmäßig sein kann. Auch sogenannte "Schreibabys" profitieren von den harmonisierenden Klängen und kommen besser zur Ruhe.
Bitte nur die teilnehmenden Erwachsenen anmelden; das Baby ist in der Kursgebühr bereits berücksichtigt.
Di I 106
Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs
Mi, 13:00-14:00 Uhr, ***ab 25.11.2015***
41,- €, ermäßigt: 33,- €, 4 Termine

Meditation und Körpererfahrung

Meditation und Achtsamkeit
Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen viele gesundheitlich positive Wirkungen regelmäßiger Meditation. Sie schärft die Achtsamkeit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und erhöht die Ausgeglichenheit des Bewusstseins. Achtsamkeit unterstützt die Haltung, die den Stress auch im Alltag reduzieren hilft. Finden Sie heraus, mit welchen Techniken Sie sich wohl fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können. Für Wiederholer geeignet, da auch wechselnde Inhalte.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 110
Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yoga- und Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 20:00-21:15 Uhr, ***ab 08.09.2015***
66,- €, ermäßigt: 53,- €, 14 Termine

Autogenes Training
Kleinstgruppe (6-8)
Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.
Erleben Sie - wie ich seit 30 Jahren - innere Ruhe, Gelassenheit und Ihre neue Fähigkeit, sich sofort zu entspannen. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.
Eine Kurzform der Progressiven Relaxation wird uns dabei unterstützen.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 112
Peter Urbassek
Dietzenbach, vhs
Mi, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 16.09.2015***
50,- €, ermäßigt: 40,- €,
zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag,
10 Termine

Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen; bei Workshops bitte auch an Pausensnack und Getränke denken.

Autogenes Training für Senioren
In diesem Kurs bringen wir Körper und Geist in einen Zustand der Ruhe und Entspannung. Autogenes Training hat unter anderem die Wirkung, die Schmerzschwelle zu erhöhen und somit Schmerzen zu lindern oder sogar beseitigen zu können. Auch die Darmtätigkeit wird angeregt und die Durchblutung verbessert.
Ganz individuell entscheiden Sie, ob Sie die Übungen auf dem Boden liegend oder sitzend auf einem Stuhl durchführen möchten.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung, Socken und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 113
Julia Ochs, Altenpflegerin
Dietzenbach, vhs
Mi, 09:00-10:15 Uhr, ***ab 23.09.2015***
52,00, bereits ermäßigte Gebühr, 12 Termine

Mit Atemkraft die Beweglichkeit der Gelenke unterstützen
Die Durchlässigkeit der Atembewegung zu fördern, unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke.
Unser Atem bewegt uns durch und durch. Diese im Alltag oft unbewusste Atembewegung ist, mit den ihr eigenen Gesetzmäßigkeiten, unserer Erfahrung zugänglich. Mittels der Übungsweisen von Prof. Ilse Middendorf (Dehnungen und Lockerungsübungen), sowie mit der Arbeit mit Druckpunkten, werden das Empfindungsbewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit für den Atem und die Durchlässigkeit der Atembewegung gefördert. Dadurch kann auch die Beweglichkeit der Gelenke auf sanfte Weise unterstützt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken
Di I 120
Irmtraud Siebeneichner,
Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs
Mo, 15:15-16:45 Uhr, ***ab 14.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Workshop Atem und Stimme
Dieser Workshop richtet sich an Sänger/innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen.
Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über Bewusstsein der Atembewegung und Empfindungen den Muskeltonus, die Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und dem Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Der Atem wird ins Fließen gebracht, die Atemwelle breitet sich im Körper aus und wird zum Klangraum der Töne. Jeder Vokal füllt durch seine Schwingungen einen eigenen Atemvokalraum. Je deutlicher dieser empfunden wird, umso größer werden Klang und Fülle des Tones.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken
Di I 121
Irmtraud Siebeneichner,
Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs
Sa, 23.01.2016, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €

Feldenkrais, Tai Chi, Qi Gong

Feldenkrais®
Bewusstsein durch Bewegung
mit/ohne Vorkenntnissen.
Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung von Bewegung und Wahrnehmung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben. In diesem Kurs werden Sie, durch leichte und achtsam ausgeführte Bewegungen, Ihre Gewohnheiten besser wahrnehmen lernen und gleichzeitig die Vorteile von differenzierter und zusammenhängender Bewegung erfahren. Veränderung auf körperlicher und geistiger Ebene wird möglich.
Dies führt dazu, dass Sie sich im Alltag leichter, im Sport effizienter und gesünder bewegen und im Beruf leistungs- und handlungsfähiger werden.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken
Di I 125
Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs
Fr, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 11.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Tai Chi Chuan - Einführung in die innere Kampfkunst
mit Vorkenntnissen
Tai Chi ist Arbeit mit der Lebensenergie "Chi", unter dem Aspekt der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Kurs werden die Sequenzen 13-27 erlernt und die ersten 12 Sequenzen der Yang-Form vertieft.
Di I 127
Perminder Kaur
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mi, 09:30-10:30 Uhr, ***ab 16.09.2015***
53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 Termine

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 1,- Euro!

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene
Kleinstgruppe (6-8)
Durch die weitere Vermittlung wird die gesamte Form des langen Yang-Stiles mit 80 Bildern erlernt.
Die Bewegungsabläufe werden vertieft, um den Chi-Fluß zu normalisieren und die gesundheitspräventiven Ansätze zu optimieren. Die Achtsamkeit soll verstärkt nach innen gelenkt werden, um ein Höchstmaß an Entspannung und Bewusstseinsentfaltung herbeizuführen. Hierzu müssen die inneren Prinzipien in Anlehnung an die daoistische Philosophie vermittelt und verstanden werden.
Di I 128
Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mi, 17:30-18:30 Uhr, ***ab 09.09.2015***
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag , 12 Termine

Qi Gong
Qi Gong sind gesundheitliche Übungen der Chinesen. Es ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Wissen und Alter. Sie kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dient es zur Vorbeugung und als Möglichkeit, Qi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen stärken das Qi, fördern die Gesundheit, schaffen allgemeines Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Di I 130
Marion Domabil
Dietzenbach, vhs
Mo, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 14.09.2015***
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 9 Termine

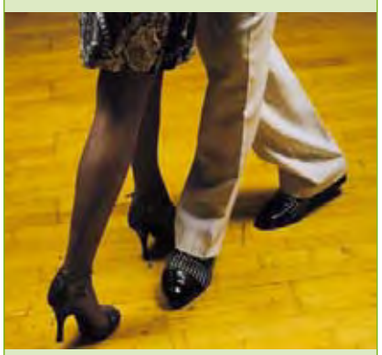
Di I 131
Marion Domabil
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:10-11:10 Uhr, ab 14.09.2015
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 9 Termine

Qi Gong "Fliegender Kranich"
Wiederholung und Vertiefung
Kleinstgruppe (6-8)
Der Stil "Fliegender Kranich" wurde in den 1980er Jahren von TCM-Ärzten und QiGong-meistern strukturiert und zeichnet sich durch eine hohe Effizienz aus. Es vereint neben den Prinzipien des äußeren, auch die des inneren Qi Gong. Wir erlernen die fünf einzelnen, strukturierten Bilderfolgen und praktizieren diese. Die Bewegungsabläufe müssen richtig und regelmäßig ausgeführt werden und die inneren Prinzipien müssen verstanden werden.
Ergänzt wird die Vermittlung durch Unterweisungen über die Grundlagen der TCM und der daoistischen Philosophie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.
Di I 132
Detlef Bittner
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mi, 18:30-19:30 Uhr, ***ab 09.09.2015***
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag , 12 Termine

Qi Gong für Senioren
Anfänger/innen mit/ ohne Vorkenntnissen
Lernen Sie in diesem Kurs eine Möglichkeit kennen, Ihre Körperhaltung durch die weichen, fließenden Bewegungen im Qi Gong zu verbessern und ebenso zu entspannen.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 135
Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Fr, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 21.08.2015***
36,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Tanzen

Disco Fox
Tanzkurs für Paare
Der Disco Fox ist einer der beliebtesten Paartänze. Getanzt wird er zu aktuellen Radio-Hits, bekannten Schlagern oder auch zu mitreißenden Oldies und damit zu (fast) jeder Musikrichtung. Der Disco Fox ist locker, einfach zu erlernen und lässt genug Raum für freies Tanzen. Ein Paartanz, der viel Spaß macht! Im Kurs lernen Sie neben dem Grundschritt einfache Schrittfolgen, Figuren und Variationen, die Sie frei variieren können.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte paarweise anmelden.
Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.
Di J 007
Maria Bischoff
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:00-19:15 Uhr, ***ab 16.09.2015***
30,- €, ermäßigt: 24,- €, Gebühr pro Person, 5 Termine



Tango Argentino
Tanzkurs für Paare
Tango ist ... getanzte Leidenschaft, eine Romanze für eine Nacht oder die ganz große Liebe fürs Leben! Die Faszination liegt vor allem in der Musik, einer Mischung aus Melancholie und Lebendigkeit und in der Offenheit dieses Tanzes. Nichts ist festgelegt. Die Elemente werden in jedem Tanz neu improvisiert. Dabei geht es um Kontakt und Miteinander, um Führen und Folgen.
Der Kurs vermittelt die Grundelemente des Argentinischen Tangos, Caminar das miteinander gehen, sowie Haltung und Umarmung.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte paarweise anmelden.
Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.
Di J 008
Maria Bischoff
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:00-19:15 Uhr, ***ab 04.11.2015***
30,- €, ermäßigt: 24,- €, Gebühr pro Person, 5 Termine

Tanzen - mal ohne Partner/in
Lebensfreude durch Tanz - egal in welchem Alter.
Gemeinsam erlernen wir mit Leichtigkeit Bewegungs-Elemente aus Salsa, Tango, Bachata, Merengue und Linedance. Das Lerntempo ist moderat, an erster Stelle steht die Freude an der Bewegung zur Musik.
Tanzen ist Bewegung für den Körper, Musik für die Seele und Training für das Gedächtnis. Und es ist gesund, bringt neue Kontakte und macht Spaß!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.
Di J 009
Maria Bischoff
Dietzenbach, vhs
Mi, 16:30-17:45 Uhr, ***ab 23.09.2015***
36,- €, ermäßigt: 29,- €, 6 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz
Orientalischer Tanz - temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle voller Lebensfreude! Powern u. a. zu modernen Rhythmen - loslassen und die eigenen Empfindungen tanzen. Muskeln entdecken von denen man bisher nicht wusste, dass es sie gibt und den Körper auf gesunde Weise mit Spaß in der Gruppe trainieren und formen. Tanzkombinationen werden je nach Tanzerfahrungen zu einer mitreißenden Choreographie ausgebaut!
Orientalischer Tanz fördert die Beweglichkeit, den Muskelaufbau, ist hervorragend für den Beckenboden, bei Rückenschmerzen und Verspannungen jeder Art und eignet sich auch bei Knieproblemen (bitte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).
Bitte enganliegende Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte mitbringen.

Anfängerinnen mit/ ohne tänzerischen Vorkenntnissen
Di J 012
Elke Blank-Ziethmann
Dietzenbach, vhs
Do, 20:00-21:30 Uhr, ***ab 17.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Frauen mit guten Grundlagen und Fortgeschrittene
Di J 013
Elke Blank-Ziethmann
Dietzenbach, vhs
Do, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 17.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Zumba®
Zumba® ist ein dynamisches Tanz-Fitnessprogramm, bei dem man mit viel Spaß sehr effektiv Kalorien verbrennt und den ganzen Körper strafft. Mit leicht erlernbaren Tanz-Schritten und Fitness-Elementen wird zu schnellen und langsamen Latino-Rhythmen der Körper sowohl im Ausdauerbereich als auch im Muskelaufbau trainiert. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne zu mitreißender Musik fit halten wollen.
Auch Anfänger/innen werden die Freude an diesem Tanz-Training entdecken.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.
Di J 015
Sabine Burkard, lizensierte Zumba® Instruktorin
Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Schulstr. 30
Di, 19:30-20:30 Uhr, ***ab 15.09.2015***
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Zumba® Gold
Zumba® Gold ist ein belebendes Tanz-Training, das besonders für aktive Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Fitnesseinsteiger/innen geeignet ist. Zumba® Gold ist ein lebendiges, aber gelenkschonendes Tanz-Fitnessprogramm. Wir bewegen uns mit leicht erlernbaren Tanzschritten zu lateinamerikanischen Rhythmen und Musik aus der ganzen Welt. Mit Spaß und Freude tanzen wir uns fit.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.
Di J 016
Sabine Burkard, lizensierte Zumba® Instruktorin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Do, 10:15-11:15 Uhr, ***ab 17.09.2015***
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Capoeira
Schnupperkurs
Premiumkleinstgruppe (4-6)
Capoeira ist eine afro-brasilianische Kunstform, die Kampfkunst, Tanz, Akrobatik, Musik und Kultur zu einem einzigartigen Spiel verbindet. Der Körper wird konditioniert, der Geist herausgefordert und die Selbstfindung unterstützt - und das alles in einer einzigartigen Gemeinschaft.
Egal ob jung oder alt, sportlich oder nicht, Mann oder Frau, jeder kann Capoeira lernen, entscheidend sind Neugier und Offenheit.
Bitte Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen.
Di J 018
Dennis Schmeling
Dietzenbach, vhs
Fr, 19:15-20:45 Uhr, ***ab 18.09.2015***
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 4 Termine

BU
Bildungsurlaub

Kurse für Kinder und Jugendliche

Selbstverteidigung/ Sportschießen

Ju-Jutsu
Selbstverteidigung für Frauen
Selbstvertrauen - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung
Wie können wir uns vor körperlichen Übergriffe und Belästigungen schützen und uns zur Wehr setzen?
Anhand von Rollenspielen und Selbstreflexion beleuchten wir, welche Situationen uns in Gefahr bringen und wir diese durch Verhaltensänderungen in Gesten und (innerer) Haltung vermeiden können bzw. einer Eskalation entgegenwirken.
Wir erlernen und trainieren Abwehr-, Ausweich- und Verteidigungsmöglichkeiten aus dem Ju-Jutsu, um uns gegen körperliche Übergriffe zu schützen - mit dem eigenen Körper oder Alltagsgegenständen.
Mut zum entschlossenen Handeln ist das Ziel!
Bitte Hallenschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.
Di J 019
Mark de Fazio
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 14.11.2015,
jeweils 10:00-15:00 Uhr
37,- €, ermäßigt: 30,- €, 2 Termine

Mark de Fazio, Kursleiter

Bogenschießen für Anfänger/innen
Aus der Waffe früherer Zeiten hat sich ein attraktives Sportgerät entwickelt - und Bogenschießen wird immer beliebter. Bogenschießen ist ein Wechsel zwischen hoher Anspannung, Konzentration und Entspannung und stärkt ganz nebenbei die Rücken- und Schultermuskulatur. Im Kurs werden neben der theoretischen Einführung Haltung, Schussaufbau und Atemtechnik besprochen und geübt.
Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt. Unterrichtet werden maximal 2 Teilnehmer/innen parallel.
Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle. Mindestalter 6 Jahre.
Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung, geschlossene Schuhe.
5 Zeitstunden nach individueller Absprache; Termine in den Ferien sind möglich.
Di J 020
Horst-Bernd Ruiken
Dietzenbach, Raiffeisenstraße (Gelände der Tell-Schützen)
63,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Bogen und Zubehör werden gegen eine Gebühr von 15,- € gestellt; diese ist direkt an den Kursleiter zu zahlen.

Sportschießen mit Großkaliber
Einführung in Theorie und Praxis
In einer wetterunabhängigen Raumschießanlage erhalten Sie, unter fachkundiger Einweisung und permanenter Aufsicht, Einblicke in das Sportschießen mit großkalibrigen Kurzwaffen (Pistole und Revolver). Neben dem praktischen Schießen erhalten Sie Informationen über Waffen- und Schießtechnik und lernen den Schießsport mit seinen verschiedenen Effekten (z.B. Verbesserung der Körperwahrnehmung und Konzentration) kennen. Das Schießen findet auf Basis der anerkannten Sportordnung des BDS bzw. der DSU statt.
In Kooperation mit der SG Sprendlingen. Kursleiterin und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.
Mindestalter 18 Jahre.
Augenschutz und Gehörschutz werden gestellt.
Di J 021
Jutta Maria Wendel
Dreieich, SG Sprendlingen, Am Bürgeracker 40
So, 04.10.2015, 14:00-17:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €,
zzgl. 35,- € Schießstandnutzungsgeb. (einschl. Versicherung) und Munition

Gymnastik und Fitness

Pflegerische Gymnastik für den Rücken
Diese Gymnastik soll jenen helfen, die Schwierigkeiten mit der Wirbelsäule haben oder unter beginnenden Beschwerden durch Arthrose oder Rheuma leiden. Die pflegerische Gymnastik ist ebenfalls nach einer krankengymnastischen Behandlung empfehlenswert. Schwerpunkte des Kurses sind die Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur allgemeinen Mobilisierung der Gelenke, um eine weitere Einschränkung der Bewegungsabläufe durch Arthrose oder Rheuma einzudämmen.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 204
Jutta Winzig
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mi, 20:00-21:30 Uhr, ***ab 23.09.2015***
64,- €, ermäßigt: 51,- €, 14 Termine

Wirbelsäulengymnastik
Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 205
Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 09:45-10:45 Uhr, ***ab 21.09.2015***
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

vhs Dietzenbach e.V.
Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach
… und Sie erhalten bei jedem Kursbesuch einen Preisnachlass von 5,- €

Di J 206
Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 10:55-11:55 Uhr, ***ab 21.09.2015***
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Di J 207
Ilona Heberer
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mo, 18:30-19:30 Uhr, ***ab 14.09.2015***
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Di J 212
Dagmar Klinkerfuß
Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9
Mo, 16:00-17:00 Uhr, ***ab 07.09.2015***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Die folgenden Kurse sind zurzeit ausgebucht. Wir vermerken Sie gerne auf der Warteliste.

Di J 208
Christa Wolter
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Di, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 18.08.2015***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 209
Christa Wolter
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Di, 10:00-11:00 Uhr, ***ab 18.08.2015***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 210
Christa Wolter
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Di, 11:00-12:00 Uhr, ***ab 18.08.2015***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 214
Monika Dries
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 18:30-19:30 Uhr, ***ab 15.09.2015***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 215
Monika Dries
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 19:45-20:45 Uhr, ***ab 15.09.2015***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Bauch - Beine - Po
Durch ein anspruchsvolles und gezieltes Training kräftigen wir Bauch, Beine und Po und stärken damit die besonders wichtige Rumpfmuskulatur. Abschließend dehnen wir den gesamten Körper.
Ein straffes Training für eine straffe Figur - mit Musik und viel Spaß.
Di J 216
Birgit Hemmerle
Dietzenbach, Aueschule, Talstr. 1
Mi, 20:00-21:30 Uhr, *ab 16.09.2015*
69,- €, ermäßigt: 55,- €, 15 Termine

Bauch - Beine - Po und mehr
Wir trainieren nach einem Warm-up mit einfachen Aerobic-Schritten den gesamten Körper - mit Hanteln oder ähnlich wie bei der Crossfit-Methode.
Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, gerne auch ohne Vorkenntnisse.
Bitte sofern vorhanden Hanteln mitbringen.
Di J 217
Jutta Maria Wendel
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Do, 09:00-10:00 Uhr, *ab 17.09.2015*
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Aerobic Mix
Aerobic Mix ist ein modernes, dynamisches Fitness-Tanz-Programm zum Abtanzen, das Spaß macht und gute Laune bringt. Es ist vor allem durch mitreißende Musik geprägt und einfach zu lernen! Leicht nachvollziehbare Schritte, Schrittfolgen und entsprechende Armvariationen machen das Programm aus - es gibt keine komplizierten Choreografien. Aerobic Mix ist eine Zusammensetzung von Aerobic, Tanz, Gymnastik, Sport Aerobic und Tae Bo.
Aerobic Mix trainiert den ganzen Körper, das Herz-Kreislauf-System, die Koordination und die Beweglichkeit.
Di J 220
Jamila Lahfairi
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Di, 19:00-20:00 Uhr, *ab 15.09.2015*
40,- €, ermäßigt: 32,- €, 13 Termine

Für alle Gymnastikkurse bitte bequeme Kleidung, (Iso-)Matte, Handtuch, gute Hallenschuhe und evtl. kleines Kissen mitbringen, sowie Getränk.

Bodystyling und Fitness für Frauen und Männer
Dieser Kurs fördert durch ein abwechslungsreiches und bewegungsintensives Körpertraining in Kombination mit Musik die Kräftigung der Muskulatur, insbesondere im Bereich der Problemzonen Bauch, Beine und Po.
Di J 221
Jamila Lahfairi
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mi, 18:30-19:30 Uhr, *ab 16.09.2015*
40,- €, ermäßigt: 32,- €, 13 Termine

Pilates - Matwork
Pilates ist ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Pilates ist für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet, beugt durch die Stärkung der kleinen Haltemuskeln Rückenschmerzen vor, fördert eine aufrechte/graziöse Haltung, verbessert Muskelkraft und -ausdruck und lässt den Bauch flach und fest werden.

Basiskurs
Di J 222
Barbara Mielke
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 18:50-19:50 Uhr, *ab 14.09.2015*
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Intensivkurs
Bitte zusätzlich Fitnessband mitbringen.
Di J 223
Barbara Mielke
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 20:00-21:00 Uhr, *ab 14.09.2015*
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Seniorenkurse

Ganzheitliches Gedächtnistraining
Kursbeschreibung siehe Seite 43

Yoga für Senioren
Kursbeschreibung siehe Seite 51

Qi Gong für Senioren
Kursbeschreibung siehe Seite 52

Autogenes Training für Senioren
Kursbeschreibung siehe Seite 51

In Balance bleiben
Ein Bewegungskurs für Senioren der Gleichgewichtsfähigkeit und Muskelkraft trainiert.
Sie wollen Ihren Alltag sicher meistern? Bewegungssicherheit und Standfestigkeit beugen Stürzen vor. Im Kurs werden Sie angeleitet, Sturzrisiken zu erkennen und Problemlösungen zu erarbeiten. Wir trainieren mit verschiedenen Übungen, Bewegungsspielen und Dual-Taskingaufgaben Balance und Standfestigkeit.
Biite bequeme Kleidung tragen und feste Turnschuhe und Matte mitbringen.
Di J 230
Julia Ochs, Altenpflegerin
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:30-11:45 Uhr, *ab 23.09.2015*
52,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 12 Termine

Gymnastik für Senioren
Rhythmische Gymnastik mit Musik. Alle Muskelgruppen werden angesprochen. Die meisten Übungen können sowohl im Sitzen, Stehen oder am Boden durchgeführt werden.
Di J 232
Monika Anthes
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Di, 09:30-10:30 Uhr, *ab 08.09.2015*
20,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine
Ausgebucht, gerne vermerken wir Sie auf der Warteliste.

Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess
In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess entsprechend und angemessen beübt. Die Übungen betreffen die Schultern ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte nebst gesamter Wirbelsäule etc.
Übungen, betreffend Osteoporose sowie Inkontinenz gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.

Di J 233
Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Mi, 11:00-12:00 Uhr, *ab 19.08.2015*
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Di J 234
Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Fr, 10:45-11:45 Uhr, *ab 21.08.2015*
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Deutsch als Fremdsprache

Vor dem Besuch eines Kurses "Deutsch als Fremdsprache" oder "Alphabetisierung" beraten wir Interessenten in einem ausführlichen Gespräch und stufen sie ihrem Kenntnisstand entsprechend ein. Für Personen mit einem Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs ist diese Beratung verpflichtend. Bitte vereinbaren Sie umgehend einen Beratungstermin.
Die Kosten des Deutschkurses werden bei einigen Teilnehmern ganz oder anteilig von Ämtern bezuschusst. Wir informieren Sie gerne.
Die Kurse bereiten Sie auf die DTZ-Prüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer) vor. Ein Bestehen der Prüfung auf B1-Niveau ist Voraussetzung für eine Einbürgerung.

Alphabetisierung

Das lateinische Alphabet
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Di M 202
Carmen Weber
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang E
Di+Do, 18:30-20:45 Uhr, *ab 15.09.2015*
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Vorbereitungskurse

Vorkurs Lesen und Schreiben
Lehrbuch: Cornelsens Alphaplus Basiskurs
Für Teilnehmende, die alphabetisiert sind, denen beim Erlernen der deutschen Sprache das Lesen und Schreiben noch besonders schwer fällt. Der Kurs bereitet auf den Integrationskurs vor.
Di M 320
Carmen Weber
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang E
Mo+Mi, 18:30-20:45 Uhr, *ab 14.09.2015*
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Vorbereitung auf den Integrationskurs nur für Frauen
Lehrbuch: Passwort Deutsch
Diese Kurse richten sich ausschließlich an Frauen mit Kindern, die wenig Lernerfahrung haben. In den Vorbereitungskursen werden die Frauen in einer ansprechenden Atmosphäre und einem geringeren Lerntempo auf die regulären Integrationskurse vorbereitet.
Die Kinderbetreuung wird gemeinschaftlich organisiert.
Eine Anmeldung ist auf Empfehlung der Einrichtungen des Fachbereichs Soziale Dienste und weiteren Bildungsinstitutionen möglich.
Di M 301
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mo+Fr, 09:00-11:15 Uhr, *ab 14.09.2015*
216,- €, ermäßigt: 173,- €, 36 Termine

Integrationskurse

Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1
Anfänger/innen
Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 1+2+3
Di M 401
Ulrike Strobel. Tatiana Markaryan
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, *ab 14.09.2015*
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1
Teilzeitkurs für Anfänger/innen mit hoher Arbeitsbelastung
Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 1+2
Di M 400
Schafiga Seidel
Dietzenbach, vhs
Mo, Mi, Do, 08:45-12:00 Uhr,
ab 14.09.2015
350,- €, ermäßigt: 280,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul (1+)2+3
Di M 402
Johana Dudichum, Agnieszka Metodieva
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, *ab 14.09.2015*
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/ B1
Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 403
Mohammed El Jazouli, Martina Rost
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, ***ab 14.09.2015***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/ B1
Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 404
Sabine Weimer
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, ***ab 14.09.2015***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Nachmittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1
Anfänger/innen
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 1+2+3
Di M 407
Ingo Ruther, Doris Schäfer-Löw
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 14:00-17:15 Uhr, ***ab 14.09.2015***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/ B1
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 408
Mohammed El Jazouli
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 13:30-16:45 Uhr, ***ab 14.09.2015***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Abendkurse

Deutsch als Fremdsprache A1
Anfänger/innen
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 1+2
Di M 415
Adrian Lukas
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,
ab 14.09.2015
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 3+4
Di M 416
Sabine Weimer
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,
ab 14.09.2015
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 5+6
Di M 417
Musa Akbar
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30 -20:45 Uhr,
ab 14.09.2015
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Orientierungskurs

„Leben in Deutschland“
In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und leicht verständlich Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Institutionen und Politik der Bundesrepublik Deutschland.
Der Kurs steht allen Interessierten offen, als Abschluss des Integrationskurses ist der Besuch verpflichtend. Die Abschlussprüfung am letzten Kurstag beinhaltet den „Einbürgerungstest“.
Di M 430
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Februar 2016, 10 Termine
jeweils Mo-Fr, 08:30-13:30 Uhr
Frühzeitige Anmeldung erforderlich.

Vertiefung

Deutsch als Fremdsprache B2
Konversation – Grammatik - Briefe
Dieser Kurs richtet sich an alle, die die B1-Prüfung abgelegt haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. Durch Textarbeit wiederholen und festigen wir die erlernte Grammatik und erweitern den Wortschatz.
Der Kurs bereitet nicht auf eine weitere Prüfung vor (hierzu siehe bitte das Angebot der vhs Kreis Offenbach).
Di M 431
Ingeborg Volkmann
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, 18.30-20.45 Uhr, ***ab 14.09.2015***
90,- €, ermäßigt: 72,- €, 15 Termine

Kleingruppe: 8 - 12,
Kleinstgruppe: 6 - 8,
Premiumkleingruppe:
4 - 6 Teilnehmer/innen

Englisch

Einstufungsberatung Englisch
Zu Semesterbeginn können Sie Ihre Englischkenntnisse objektiv bewerten lassen; in einem Beratungsgespräch wählen wir mit Ihnen den geeigneten Kurs aus. Einstufungstest und Beratung sind kostenfrei und unverbindlich.
Mi, 09.09.2015 ab 18:30 Uhr
in der vhs-Geschäftsstelle

Vormittagskurse

In bestehenden Kursen sind neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen.

Englisch A1/A2

Die Kurse der Niveaustufe A1 und A2 sind für Teilnehmer/innen mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen geeignet. Hier lernen Sie Basis-Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und lernen, die Sprache mit Spaß anzuwenden.

Englisch A1
Kleingruppe
für Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Vergangenheit schon einmal Englisch gelernt haben, die Basis-Kenntnisse wieder aktivieren und auffrischen wollen und darauf aufbauen möchten. Wir praktizieren Englisch aktiv und kreativ; im Mittelpunkt steht das Sprechen.
Di N 601
Christine Taylor-Dorenkamp
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 16.09.2015***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch A1.3
Kleingruppe
mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Network Starter A1.1, ab Unit 4
Di N 603
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Mo, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 14.09.2015***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch für "Selbstfahrer" A2
Kleingruppe
für Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch: Great A2!, Unit 6
Sie möchten ein englischsprachiges Land bereisen und trauen Ihren Englischkenntnissen nicht? In diesem Kurs für Teilnehmer/innen mit verschütteten guten Englischkenntnissen sind Sie richtig. Sie können Ihren Wortschatz erweitern, Gesprächssituationen üben und die Grammatik wiederholen.
Di N 604
Christine Taylor-Dorenkamp
Dietzenbach, vhs
Mi, 08:55-10:25 Uhr, ***ab 16.09.2015***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch A2
Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 607
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 14.09.2015***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch A2
Kleingruppe
Lehrbuch: English Network 2, Unit 4
Di N 608
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Do, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 17.09.2015***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch Refresher A2
Kleingruppe
Lehrbuch: A New Start Refresher A2 New Edition, Unit 5
Leichte Konversation ist ein Schwerpunkt des Kurses.
Di N 610
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Do, 08:50-10:20 Uhr, ***ab 17.09.2015***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch B1+

Die Kurse ab der Niveaustufe B1 sind für Teilnehmer/innen, die das Wesentliche von Nachrichten und Unterhaltungen verstehen und flüssig einfache Gespräche der Alltags- und Berufswelt führen können. Grammatik- und Wortschatzkenntnisse sowie das Hörverständnis werden verbessert.

Englisch Conversation B1
Kleingruppe
Lehrbuch: Spotlight magazine
We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts of different levels from the Spotlight magazine. However, the main emphasis is on conversation.
Di N 611
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 16.09.2015***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch mit Muße B1
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Great B1, Unit 2
Di N 612
Barbara Schubert
Dietzenbach, vhs
Di, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 15.09.2015***
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Englisch B1
Kleingruppe
Lehrbuch: English network, Refresher B1, Unit 6
Di N 613
Christine Taylor-Dorenkamp
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:55-10:25 Uhr, ***ab 14.09.2015***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch B2-Refresher
Kleingruppe
Lehrbuch: English Network Plus
Di N 616
Christine Taylor-Dorenkamp
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 14.09.2015***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch Conversation B2
Lehrbuch: The Beacon Magazine
Di N 617
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mi, 08:50-10:20 Uhr, ***ab 16.09.2015***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, 13 Termine

English Conversation C1
Lehrbuch: The Beacon Magazine
Di N 618
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:50-10:20 Uhr, ***ab 14.09.2015***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, 13 Termine

English Conversation C2
Lehrbuch: Spotlight Magazine
Di N 619
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 14.09.2015***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, 13 Termine

Abendkurse

Englisch A1/A2
Kleinstgruppe (6-8)
für Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Vergangenheit schon einmal Englisch gelernt haben und die Kenntnisse wieder aktivieren und auffrischen möchten. Zusätzlich zum Lehrbuch werden wir in Songtexten und Rollenspielen unsere Kenntnisse anwenden.
Di N 625
Ingrid Lochner
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang E
Di, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 15.09.2015***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Englisch Refresher A2
Kleingruppe
Lehrbuch: Great A2, Unit 1
Di N 629
Barbara Schubert
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 14.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch A2/B1 Conversation
Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
The course will give you the chance to improve your English communication skills in a relaxed atmosphere. There will be some time spent on language and grammar structures.
Di N 631
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 16.09.2015***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch B1/B2
Kleingruppe
Lehrbuch: Key B1, Unit 9/10
The main focus is on improving your conversation skills, from small talk to discussion of the latest news and other authentic material (including some film material). Some business-related skills will also be on our agenda.
Di N 633
Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 14.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Business English

Business English A2
Kleinstgruppe (6-8)
für Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Unser Ziel ist die erfolgreiche mündliche und schriftliche Kommunikation in internationalen Geschäftsbeziehungen. Im Mittelpunkt stehen die sprachlichen Bedürfnisse von Mitarbeiter/innen von Unternehmen, die mit Kunden, Lieferanten und Kollegen im Ausland auf Englisch kommunizieren.
Di N 639
Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Mo, 19:50-21:20 Uhr, ***ab 14.09.2015***
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Business English B1/B2
Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Unser Ziel ist die erfolgreiche mündliche und schriftliche Kommunikation in internationalen Geschäftsbeziehungen. Im Mittelpunkt stehen die sprachlichen Bedürfnisse von Mitarbeiter/innen von Unternehmen, die mit Kunden, Lieferanten und Kollegen im Ausland auf Englisch kommunizieren.
Di N 640
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Di, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 15.09.2015***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Frühenglisch

Ingrid Lochner, Kursleiterin Frühenglisch

Frühenglisch für Kinder
Erfolgversprechendes Lernen der englischen Sprache im Kindesalter beginnt mit dem Hören, dann folgt das Sprechen, später das Lesen und das Schreiben!
Die Umsetzung erfolgt in kurzen Sequenzen von Liedern, Reimen und Spielen, die alle Sinne beanspruchen und die sich inhaltlich an der Erlebniswelt der Kinder in Kindergarten oder Grundschule orientieren. Der freundliche Drache Dizzy und der sommersprossige Junge Ginger sind begleitende Handpuppen, die auch sehr "schüchterne" Kinder zum Sprechen überreden.
Ingrid Lochner
70,- €, bereits ermäßigte Gebühr, keine Gebührenbefreiung
incl. 10,- € für Materialien

Frühenglisch im Kindergarten Stiergraben
Di N 751 Di, 14:00-15:00 Uhr, 12 Termine
Di N 754 Mi, 14:00-15:00 Uhr, 12 Termine

Frühenglisch in der Dietrich Bonhoeffer Schule
1. + 2. Klasse
Di N 763 Do, 12:00-12:45 Uhr, 15 Termine

Frühenglisch in der vhs
Di N 765 Di, 15:15-16:15 Uhr,
ab 15.09.2015, 12 Termine

Englisch im Übergang zur Klasse 5
- erfolgreich in der weiterführenden Schule
Mit Chants, Raps, Rollenspielen und dem Einsatz von neuen Medien wird der Übergang von der Grundschule in die weiterführende Schule im Fach Englisch total "easy"!
Das erworbene Wissen aus der Grundschulzeit wird wiederholt und gefestigt und die Freude am Sprechen gefördert.
Di N 780
Ingrid Lochner
Dietzenbach, vhs
Di, 16:30-17:30 Uhr, ***ab 15.09.2015***
70,- €, bereits ermäßigte Gebühr, keine Gebührenbefreiung, 12 Termine

Französisch

Vormittagskurse

Französisch A1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 1
Di N 809
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Do, 10:45-12:15 Uhr, ***ab 17.09.2015***
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch A1.2
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 7
Di N 810
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Do, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 17.09.2015***
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch A2
Kleingruppe
Lehrbuch: Voyages NEU 2, Unité 3
Di N 812
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:35-12:05 Uhr, ***ab 16.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Französisch B1
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Voyages NEU 3, Unité 1
Wiederholung und Festigung erworbener Kenntnisse.
Di N 813
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:55-10:25 Uhr, ***ab 14.09.2015***
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch B1
Kleingruppe
Lehrbuch: On y ya! B1, Unité 3
Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.
Di N 814
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Fr, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 18.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Französisch B1.2
Kleingruppe
Gemeinsam lesen wir Lektüre.
Grammatik, Konversation, Länderkunde.
Di N 815
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 16.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Französisch Konversation C1
Kleingruppe
Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di N 816
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:45-12:15 Uhr, ***ab 14.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Französisch Konversation C1
Kleingruppe
Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di N 817
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Fr, 10:45-11:45 Uhr, ***ab 18.09.2015***
53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 Termine

Französische Konversation C1
Kleingruppe
Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse
Di N 820
Josette Scholz
Dietzenbach, vhs
Do, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 17.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Französische Konversation C2
Kleingruppe
Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di N 821
Josette Scholz
Dietzenbach, vhs
Do, 08:55-10:25 Uhr, ***ab 17.09.2015***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Abendkurse

Französisch A1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 1
Di N 830
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Do, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 17.09.2015***
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch A1.2
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 7
Di N 831
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 16.09.2015***
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch A2
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages 2 NEU, Unité 4
Di N 832
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 14.09.2015***
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch B1
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: On y ya! B1, Unité 6
Di N 835
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Di, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 15.09.2015***
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1
Premiumkleingruppe (4-6)
Vous parlez déjà bien francais et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre.
Di N 836
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Di, 20:00-21:00 Uhr, ***ab 15.09.2015***
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 51,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Intensivkurs

Französisch B1.8
Crashkurs am Samstag
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Alter ego +3 - Dossier 5
Sie wollen schnell und intensiv in einer kleinen Gruppe Ihre guten Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs, mit professioneller Leitung genau richtig. Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fortschritte zu erzielen! Der Kurs ist zunächst auf 6 Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden.
Der Kurs findet 14-tägig statt; die Termine werden vereinbart.
Di N 838
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Sa, 09:30-12:30 Uhr, ***ab 12.09.2015***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

Spanisch

Spanisch A1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 1
Di O 403
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 14.09.2015***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A1.1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 4
Einsteiger/innen sind willkommen.
Di O 404
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 15.09.2015***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A1.2
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 7
Di O 408
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 15.09.2015***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A1.6
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Gusto 1, ab Unidad 7
Di O 409
Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, vhs
Mi, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 16.09.2015***
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A2 für Senioren
Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos neu 2, Unidad 5
Wenn Sie bereits seit einigen Semestern Spanisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck anwenden und verbessern möchten, ist dieser Kurs der Richtige. Wir lesen gemeinsam kleine Texte und üben uns in der Konversation.
Di O 410
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Mi, 15:00-16:00 Uhr, ***ab 16.09.2015***
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Spanisch B1
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Con Gusto B1, Unidad 1
Vamos a repasar la gramatica de Con Gusto A2 antes de pasar al Nivel B1.
Di O 411
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Do, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 10.09.2015***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch B1
Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 4
Di O 413
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Mo, 19:35-21:05 Uhr, ***ab 14.09.2015***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Spanisch B1+
Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 7
Di O 414
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 19:35-21:05 Uhr, ***ab 15.09.2015***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Bildungsurlaub BU
Spanisch A1
1-wöchiger Kurs in den Herbstferien
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
In dieser intensiven Bildungsurlaubswoche erwerben Sie die Spanischkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen benötigen. Sie lernen z.B. sich mit Herkunft, Beruf, Alter, Interessen u.ä. vorzustellen und dies auch bei anderen zu erfragen, oder Verabredungen zu treffen, einen Weg zu beschreiben. Aber auch, eine kurze schriftliche Mitteilung zu verfassen. Außerdem erfahren Sie einiges über Politik und Gesellschaft in Spanien.
Di O 434
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 26.-30.10.2015
jeweils 09:00-16:00 Uhr,
175,- €, ermäßigt 157,- €, bei mind. 6 TN
135,- €, ermäßigt 117,- € bei mind. 8 TN,
incl. Materialien

vhs Dietzenbach e.V.
Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach
… Sie unterstützen damit die Arbeit Ihrer vhs.

Italienisch

Italienisch A1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 1
Di O 900
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs
Di, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 15.09.2015***
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Italienisch A1.2
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 8
Di O 901
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 14.09.2015***
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Italienisch A2
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 1
Di O 902
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mi, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 16.09.2015***
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Italienisch A2.3
Kleingruppe
Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 7
Di O 903
Margareta Ceruti
Dietzenbach, vhs
Di, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 15.09.2015***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Italienisch B1
Kleingruppe
Lehrbuch: Allegro B1, Lezione 6
Di O 904
Margareta Ceruti
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Di, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 15.09.2015***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Italienisch B1
Kleinstgruppe (6-8)
Gemeinsamen lesen wir einfache Lektüre und sprechen darüber.
Di O 905
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Di, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 15.09.2015***
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Kinder und Jugendliche

Unsere folgenden Angebote richten sich (auch) an Kinder und Jugendliche. Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie im jeweiligen Abschnitt des Programmheftes.

F 202 Papierschöpfen
J 005 Schnupperkurs: Bogenschießen
N 751 Frühenglisch
N 780 Englisch Klasse 5

Für Schülergruppen konzipieren wir auf Anfrage maßgeschneiderte Ferienkurse für Englisch, Französisch, Spanisch und Mathematik. So wird für Schüler einer Jahrgangsstufe der aktuelle Schulstoff wiederholt und Wissenslücken geschlossen. Bitte sprechen Sie uns an, wenn in der Klasse/ Jahrgangstufe ihres Kindes Interesse besteht.

Das Mindestalter für die Teilnahme an weiteren vhs-Kursen beträgt in der Regel 14 Jahre. Eine Aufnahme jüngerer Teilnehmer ist nur nach Rücksprache möglich.

Hausaufgabenhilfe

Die Volkshochschule Dietzenbach e.V. ist Träger für die Hausaufgabenhilfe in der Dietrich-Bonhoeffer-Schule und der Ernst-Reuter-Schule. Zielsetzung der Hausaufgabenhilfe ist die Förderung der schulischen Leistungen und auch die persönliche Entwicklung der Kinder, damit diese später als Jugendliche und Erwachsene selbstständig ihr Leben in der Gesellschaft finden und führen können.
In der Dietrich-Bonhoeffer-Schule besuchen 50 Kinder die Hausaufgabenhilfe, in der Ernst-Reuter-Schule 60 Schüler der Jahrgangstufen 5 und 6. Die Entscheidung über die Aufnahme liegt bei den Schulen.
Zum Jugendtreff in der Wilhelm-Leuschner-Str. 33 können sich Jugendliche der Klassenstufen 7-10 anmelden. Den derzeit 60 Jugendlichen wird ein pädagogischer Rahmen angeboten, in dem ihre sozialen Kompetenzen gestärkt werden. Dazu zählen die Übernahme von Verantwortung, Persönlichkeitsentwicklung, Anerkennung in der Gesellschaft und Konfliktfähigkeit, um später ein selbstständiges Leben führen zu können. Die Betreuungstage sind Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag. An diesen Tagen haben die Jugendlichen auch die Möglichkeit ihre Hausaufgaben zu erledigen.

Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach

Leitung
Joachim Neumann

Sprech- und Öffnungszeiten
Das Büro der Musikschule der Kreisstadt befindet sich im Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, 63128 Dietzenbach (Stadtmarketing-Agentur).
Telefonisch erreichen Sie uns unter
0 60 74 / 373 - 341.
Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.
Im Internet finden Sie uns unter
www.dietzenbach.de.

Die Musikschule Dietzenbach ist eine Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wesentliche Aufgabe ist die Vermittlung einer musikalischen Basisausbildung, die Heranbildung des Nachwuchses für das Laien- und Liebhabermusizieren in Musikvereinen und Chören, die Begabtenfindung und Begabtenförderung sowie die mögliche Vorbereitung auf ein Berufsstudium.
Wir sind bemüht, in unserem Unterrichtsangebot das gesamte Spektrum der Musik anzubieten. Von der klassischen Musik bis zur Rock- und Popmusik sollen die Schülerinnen und Schüler möglichst alle Stilrichtungen kennenlernen.

Alle, deren Neugierde an Musik geweckt ist sind eingeladen, an unserem Unterricht teilzunehmen und sich ihren jeweiligen Neigungen entsprechend musikalisch zu betätigen.
Die Musikschule Dietzenbach ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM), wodurch Eltern und Schülern ein wohldefinierter Standard in den Leistungen der Musikschule zugesichert wird.
Der Unterricht ist entsprechend dem Strukturplan des Verbandes in verschiedene Stufen unter Berücksichtigung des Alters der Schülerinnen und Schüler gegliedert. Nähere Erläuterungen hierzu gibt Ihnen gern der Musikschulleiter.
Vor der Aufnahme des Unterrichts ist ein Gespräch mit der Musikschulleitung über die pädagogische Zielsetzung sowie den Organisationsablauf zu empfehlen.

Kammerorchester Dietzenbach

Leitung: Dr. Ann-Katrin Heimer

Proben: donnerstags, 19.00 Uhr
Heinrich-Mann-Schule, Dietzenbach

Gemeinsames Orchester der Musikschule und der Heinrich-Mann-Schule

Musikalische Grundfächer - *Mit Musik ins Leben*

Neben der seit Jahren bewährten Musikalischen Früherziehung gibt es weitere Angebote der Musikschule Dietzenbach, die eine möglichst früh ansetzende Förderung der musikalischen Fähigkeiten von Kindern zum Ziel haben:

Musik für und mit Babys

Babys reagieren sehr stark auf Lieder, rhythmische Verse und stimulierende Bewegungen. Am stärksten reagieren sie jedoch, wenn die unverwechselbare Klangfarbe der mütterlichen Stimme sie begleitet. Angesprochen sind Eltern mit Kindern ab 5 Monaten. Es sollen Wiegenlieder aus verschiedenen Ländern, Fingerspiele sowie Rhythmus- und Liedspiele kennen gelernt werden. Instrumentale Unterstützung wird mit der Gitarre der Kinderharfe, Rasseln, Glöckchen und Trommeln gegeben. Die Gruppen treffen sich vormittags.

Purzelgruppe

Die Purzelgruppe ist ein Angebot für Kinder ab 3 Jahren. Spielerisch, zwanglos und ohne Druck wird das „Wunderland Musik“ betreten. Die Kinder haben die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit Musik, Liedern, Tanz- und Singspielen zu machen. Im Anschluß an den einjährigen Kurs besteht die Möglichkeit einer Fortsetzung im Rahmen der musikalischen Früherziehung.
Neuer Kurs:
Montags, ab 8.9.2015, 16.00-16.45 Uhr, Bürgerhaus Dietzenbach.
Kursleiterin: ***Angelina Kähm***

Musikalische Früherziehung

Sie ist für Kinder ab vier Jahren gedacht und dient der Vorbereitung der instrumentalen und vokalen Ausbildung in der Musikschule. Bei diesem zweijährigen Musikunterricht wird von der Erkenntnis ausgegangen, daß ein früher musikalischer Beginn sowohl die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes zu wecken und zu entwickeln vermag, als auch zu seiner Gesamtentwicklung beitragen kann. Bei der Vermittlung der Unterrichtsinhalte steht der spielerische Aspekt im Vordergrund. Im Verlauf des Kurses werden die Sachgebiete Musikübungen - Singen und Sprechen - Elementares Instrumentalspiel - Musik und Bewegung - Rhythmik - Musikhören - Instrumenteninformation – Musiklehre gestreift.
Neuer Kurs:
Montags, ab 8.9.2015, 15.00-16.00 Uhr, Bürgerhaus Dietzenbach.
Kursleiterin: ***Angelina Kähm***

Instrumental-unterricht

Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt:
Klavier, Gitarre, E-Gitarre, E-Baß, Blockflöte, Querflöte, Trompete, Tenorhorn, Saxophon, Klarinette, Schlagzeug, Violine, Cello, Keyboard, Kontrabaß, Akkordeon, Gesang, Djembe-Gruppe (Afrikanisches Trommeln).
Für weitere Instrumente kann nach Bedarf Unterricht angeboten werden. Anmeldung zum Instrumentalunterricht ist ab sofort möglich.

Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfaßt:

- Querflötenspielkreis
- Kammerorchester
- Blockflötenspielkreis
- Klarinettenspielkreis
- Trompetenensemble
- Streicherensemble
- Gitarrenensemble
- Musikschulband
- Akkordeonorchester

Gebührenordnung

	Gebühr für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	24,50 €	73,50 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	17,00 €	50,00 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	12,50 €	37,50 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	8,50 €	25,50 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	7,50 €	22,00 €
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	5,00 €	15,00 €
Instrumentenkarussell	13,00 €	38,50 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht	4,00 €	11,50 €

Die Zahlung der Unterrichtsgebühren erfolgt im voraus als monatliche Umlage der tatsächlich gehaltenen Jahreswochenstunden. Der Berechnung liegt eine Jahreswochenstundenzahl von 36 Unterrichtsstunden (52 Jahreswochen, abzüglich 14 Wochen Ferien und vier bewegliche Ferientage) zugrunde. Die Gebührenpflicht besteht daher volle zwölf Monate im Jahr. Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der allgemeinbildenden Schulen in Hessen, Rosenmontag und Fastnachtsdienstag sind ebenfalls unterrichtsfrei. Die im jeweiligen Halbjahr gültigen Ferien sind in den Informationen der Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt) aufgelistet.
Ermäßigte Gebühren: (Ermäßigung = 13%)
- **Familienermäßigung:**

Werden aus einer Familie zwei oder mehr Kinder unterrichtet, so wird der teuerste Unterricht einer Familie voll berechnet, während das zweite und weitere Kinder eine Ermäßigung erhalten.
- **Schüler, die zwei oder mehr Instrumente erlernen**, zahlen für den teuersten Unterricht den vollen Preis. Für den Unterricht im zweiten und dritten Instrument wird die ermäßigte Gebühr berechnet.

Bitte beantragen Sie alle Gebührenermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule.
Zahlungsweise:
Die monatliche Zahlung der Musikschulgebühren erfolgt verbindlich durch **Bankeinzug** (ersatzweise Dauerauftrag). Einzelüberweisung ist aus verwaltungstechnischen Gründen nicht erwünscht.
Kündigung:
Musikunterricht ist nur sinnvoll, wenn er mittel- bis langfristig - mit „langem Atem“ - angelegt ist; „Durststrecken“ sollten von Schülern und Eltern durchgehalten werden. Kündigungen sind daher - auch im Interesse unserer Lehrer - nur zum Halbjahresende (31.1. und 31.8.) möglich. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Semesterende.

vhs Heusenstamm

Informationen

VHS-Geschäftsstelle
des Magistrats der Stadt Heusenstamm
Im Herrngarten 1, Rathaus
63150 Heusenstamm

Informationen, Kursanmeldungen
Dienstags und donnerstags
jeweils von 10.00-12.00 Uhr, 14.30-17.00 Uhr
Frau Felicitas Karb,
Tel.: 06104/607-1661, Fax: 06104/607-1662
E-Mail: vhs@heusenstamm.de
Internet: www.vhs-heusenstamm.de
Geschäftsführung: Herr Markus Tremmel

Teilnahmebedingungen der VHS
Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist von einer **vorherigen** Anmeldung abhängig. Diese ist per Postkarte (der Broschüre beigeheftet), per Fax oder per Email möglich. Die Anmeldung gilt als verbindlich. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 6 vor Kursbeginn nicht erreicht werden, so werden die Kursteilnehmer über den Kursausfall per Email, telefonisch oder schriftlich informiert. Bei allen Kursen (ausgenommen Sprachkurse) ist eine schriftliche Abmeldung der angemeldeten Personen bis 14 Wochentage vor Veranstaltungstermin möglich. Es gilt das Datum des Eingangsstempels. Nach Verstreichen dieser Frist ist die volle Kursgebühr zu entrichten. Eine Abmeldung nach Ablauf dieser Frist kann nur in besonders begründeten Ausnahmefällen anerkannt werden; ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen. **Die Kursgebühr wird per Rechnung mit Überweisungsträger angefordert und ist innerhalb von 14 Tagen zu überweisen.** Die Geschäftsstelle nimmt keine Kursgebühren entgegen.

Mindestteilnehmer/innenzahl und Zuschlag
Für die Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmer/innenzahl von 10 erforderlich. Bei weniger als 10 bis mind. 6 Teilnehmer/innen kann der Kurs dennoch stattfinden, wenn die Teilnehmer/innen mit dem entsprechenden Gebührenaufschlag (s. Gebühren) einverstanden sind. **Das Nichteinverständnis für den entsprechenden Gebührenaufschlag muss bei der Anmeldung vermerkt werden. Auf den Gebührenaufschlag ist keine Ermäßigung möglich.**

Gebührenrückerstattung:
1.) Kursgebühren werden zurückerstattet
   a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung abgesagt werden muss;
   b) anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsabschnitte ausfällt.
2.) Kursgebühren werden auf **schriftlichen Antrag** in voller Höhe oder anteilig erstattet, wenn in der ersten Hälfte einer Kursveranstaltung eine Teilnehmerin / ein Teilnehmer aus von ihr / ihm nicht zu vertretendem Grund (insbesondere längere Krankheit, Wohnortwechsel aus beruflichen Gründen) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen; **ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu erbringen.**

Ferien:
Während der Herbstferien (19.10. – 31.10. 2015) und der Weihnachtsferien (23.12.2015 – 09.01.2016) sowie an beweglichen Ferientagen findet kein Unterricht statt. Am letzten Schultag vor den Ferien stehen die Unterrichtsräume in den Schulen nicht zur Verfügung.

Eine Haftung für Teilnehmer, insbesondere bei Unfällen oder Verlusten von Eigentumsgegenständen, wird von der Stadt Heusenstamm und dem Landkreis Offenbach (Schulträger) nicht übernommen.

Kursgebühren:
Die in der Kursbeschreibung aufgeführte Gebühr bezieht sich überwiegend auf 10 Kursteilnehmer. Sollte die Teilnehmerzahl von 10 nicht erreicht werden, kann der Kurs mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Bei mehr als 10 Teilnehmern reduziert sich die Gebühr entsprechend. (s. Tabelle) **Wer mit einer Erhöhung der Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmern nicht einverstanden ist, muss dieses auf der Anmeldekarte kenntlich machen.**
Teilnahmebescheinigung gebührenfrei

Gebührenbefreiung:
Für Personen, mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die Arbeit suchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung teilweise gebührenfrei. Der Befreiung liegt eine Teilnehmerzahl von 10 zu Grunde. Die darüber hinaus anfallenden Aufschläge sind nach Kursbeginn zu entrichten.

Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden.
Für Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden. Bei dieser Befreiung der Kursgebühr nach SGB XII handelt es sich um eine freiwillige Leistung des Kreises Offenbach. Diese Leistung kann jederzeit vom Kreis Offenbach widerrufen werden.

Ort der Veranstaltungen:
Adalbert-Stifter-Schule, Schulstraße 2 - 4
Adolf-Reichwein-Schule (Haupt- und Realschule), Leibnizstraße 61
Alte Schule Rembrücken, Hauptstraße 23
Bad Heusenstamm, Jahnstraße 50
Evang. Gemeindehaus, Leibnizstr.57
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30 (Stadtteil Rembrücken)
Haus der Musik, Schlossstr. 10
Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5
Otto-Hahn-Schule, Philipp-Reis-Str. 52 – 54
Saal für Vereine, Rembrücker Str. 2 - 4
Schulungsräume VHS, Eisenbahnstr. 11, 1. Obergeschoss

Die Kursgebühr beträgt für eine Unterrichtseinheit von 45 Min. für die jeweiligen Programmbereiche:

Teilnehmer	1 - Politik, Gesellschaft 3 - Gesundheit, Entspannung, Bewegung 4 - Sprachen	2 - Kultur 3.4 - Heilmethoden 3.7 - Ernährung	5 - Beruf, EDV
6	EUR 5,00	EUR 5,30	EUR 6,00
8	EUR 3,75	EUR 4,00	-
10	EUR 3,10	EUR 3,20	-
12 und mehr	EUR 2,50	EUR 2,65	-

Bei Kinderkursen wird eine Ermäßigung von 30 % auf die Kursgebühr gewährt (bis 14 Jahre).

Länder- und Heimatkunde

Andalusien

Neuseeland Südinsel

Neuseeland Nordinsel Fotos: H. & G. Kloos

Lichtbildvorträge
finden im Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse 5, jeweils um 20.00 Uhr statt.
Die Themen der Einzelveranstaltungen aus Geographie und Geschichte werden in einem Informationsblatt vorgestellt. Folgende Termine standen vor Drucklegung bereits fest:
05.10.2015: Andalusien – Spaniens arabisches Erbe
09.11.2015: Neuseeland Südinsel
23.11.2015: Neuseeland Nordinsel
18.01.2016: Nepal

Ein Unkostenbeitrag von € 2,00 pro Teilnehmer ist am Eingang zu entrichten. Sammelbehälter stehen bereit.
Das Programm ist im Rathaus (Information), in der Buchhandlung „Das Buch“ und im Haus der Literatur, Schlossstr. 10, erhältlich.

Nepal Foto: S. Hoppe

Stadtbücherei Heusenstamm
im Haus der Literatur
Schlossstr. 10 • Tel.: 0 61 04 / 64 36 15

Öffnungszeiten:
Di.: 10.00 – 12.00 u. 15.00 – 19.00 Uhr
Mi. u. Do.: 15.00 – 18.00 Uhr
Fr.: 10.00 – 12.30 Uhr
Einmal monatlich – jeweils am 2. Samstag: 11.00 –13.00 Uhr

Psychologie

NEU
Spielerisch aktiv Ihren Körper, Ihr Gefühl und Ihre Gedanken neu erleben!
Selbsterfahrung in der Gruppe
Jedem Menschen wohnen unerschöpfliche Reichtümer inne. Diese anzuregen und sie ans Licht zu bringen, bestimmt mein Arbeiten und begeistert mich.
Ungenutzte Möglichkeiten im Privatleben, im Arbeitsalltag, in der Gegenwart und in der Zukunft können gemeinsam entdeckt und im szenischen Spiel ausprobiert werden. Die eigenen Welten werden erforscht, Träume, Wünsche und Phantasien in aktiver Form erfahren und dabei neue Kräfte freigesetzt. Inneres Wachstum und Selbstverwirklichung können so beschleunigt werden. Gleichwohl kann aufgedeckt werden, was sich hinter den Kulissen unseres Lebens verbirgt, Zusammenhänge werden aufgezeigt. Dadurch entsteht Klarheit. Der Mensch wird als Beziehungswesen betrachtet, da er als Einzelwesen nicht wirklich existierbar ist. Wir haben die Wahl, uns und unsere Umwelt zu gestalten! Hindernisse und Ängste werden in aktiver Gestaltung betrachtet und erlebt.
Überwiegend werden wir uns mit der systemischen Methodik des Psychodramas (Drama, griech.: Handeln, Aktion) den von Ihnen gewünschten Themen nähern. Es ist eine erlebnisorientierte, aktive Form Lösungsmöglichkeiten, Ressourcen (Fähigkeiten) zu entdecken und in die eigene Persönlichkeit zu integrieren.
In einem geschützten und geborgenen Rahmen können Sie spielerisch aktiv (handelnd) auf dem Weg zu sich selbst und anderen wachsen, sich für Bewusstheit, Lebendigkeit, Freude und Neugierde auf das Leben öffnen.
Jede(r) TeilnehmerIn entscheidet zu jeder Zeit, ob sie (er) als DarstellerIn aktiv, in einer Rolle oder als ZuschauerIn agiert. Auch die Erlebnisweise als Zuschauer fördert emotionale Prozesse. Gleichzeitig bestimmt selbstverständlich jede(r), wie intensiv sie (er) sich auf einen Prozess einlässt. Zum anderen können auch einfach Themen „zum Auftanken“ auf die „Bühne“ gebracht oder eine „Wellnessreise“ als Balsam für die Seele angetreten werden.
Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und Neugierde mit.
He 1.07.01
Maritta Lehr-Lorenz, systemisch-integrative Sozialtherapeutin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. Obergeschoss rechts, Raum 1+2
Do, 18.30 - 21.00 Uhr, ***ab 01.10.2015***
vierzehntägig ***(weitere Termine:15.10., 05.11., 19.11., 03.12.2015)***
5 Termine, 17 UE
€ 53,35 / ab 10 Teilnehmern

Literatur

Literaturtreff für Senioren
Für alle Literatur-Interessierten gibt es ein bunt gemischtes Programm in alle Richtungen der deutschsprachigen Literatur.
He 2.01.01
Im Kaminzimmer des Horst-Schmidt-Hauses, Herderstraße 85, Heusenstamm
Mi, 16.00 - 17.30 Uhr, ***ab 16.09.2015***
(jeweils am 1. und 3. Mittwoch im Monat)
Gebührenfrei

Kreatives Gestalten

Foto: Erhard Asphal

OCCHI **NEU**
Occhi ist eine sehr alte Handarbeitstechnik, die mit Garnschiffchen hergestellt wird. Durch Schlingen des Fadens entstehen Knoten und Picots, die - dann aneinander gereiht – Ringe und Bögen bilden und wunderschöne Muster und Ornamente entstehen lassen.
He 2.14.01 A – Schnupperkurs
Erhard Asphal
Eisenbahnstraße 11, 1. OG, Raum 3
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, ***am 07.10.2015***
1 Termin, 2 UE
€ 6,40 / ab 10 Teilnehmer / zzgl. Materialkosten

Wir zaubern Weihnachtsdekorationen, wie z. B. Weihnachtskugeln
HE 2.14.01 B
Erhard Asphal
Eisenbahnstraße 11, 1. OG, Raum 3
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, ***ab 11.11.2015***
5 Termine, 10 UE
€ 32,00 / ab 10 Teilnehmer / zzgl. Materialkosten

Gesundheit

8-Wochen-Figur-Coaching
In acht Wochen gesund Gewicht verlieren. Das achtwöchige Figur-Coaching richtet sich mit aufeinander aufgebauten Programminhalten in Theorie und Praxis an alle, die nachhaltig abnehmen und gesund leben wollen. Zielgerechtes Training in Kombination mit wechselnden Infos zu Ernährungsschwerpunkten und Sie fühlen sich fitter, gesünder und der Gewichtsverlust folgt beinahe automatisch.
Bitte sportliche Kleidung und Turnschuhe tragen, sowie Block und Stift mitbringen.
He 3.00.01
Alexandra Settler, Ernährungscoach
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts, Raum 1+2
Di, 19.00 -20.30 Uhr, ***ab 22.09.2015***
8 Termine, 16 UE
€ 49,60 / ab 10 Teilnehmer

Yoga / Autogenes Training / Entspannung

Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung
Diese Methode ist eine in ihrer Art einzigartige körperorientierte Methode, die von Dr. Moshe Feldenkrais (1904 – 1984) entwickelt wurde. Ziel dieser Methode ist der bessere, d. h. einfühlsame und ganzheitliche Umgang mit dem Körper und das Erspüren, dass Körper und Bewusstsein nicht voneinander zu trennen sind.
Durch leichte behutsame Bewegungen, die jede Person in ihrer eigenen Art und Weise ausführt, werden gewohnte Bewegungsmuster und Verspannungen bewusst gemacht. Die Veränderung und Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten führen zu einem besseren Umgang mit sich selbst und mehr Wohlbefinden. Diese Methode ist für alle Altersgruppen geeignet.
Bitte Gymnastikmatte, kleines, flaches Kissen, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 12
He 3.01.01
Brigitte Ziemdorf, Feldenkrais-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 15.09.2015***
14 Termine, 19 UE
€ 57,90 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga
Yoga ist ein Übungsweg für alle Menschen mit ihren unterschiedlichen Möglichkeiten und ihren persönlichen Bedürfnissen. Das Ziel ist, durch Yoga zu mehr Gesundheit, Ruhe und Klarheit im Geist zu finden und zu mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber. Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wird vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt.
Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 15
He 3.01.02
Aleksej Neise, Yogalehrer
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Für Anfänger ohne Vorkenntnisse:
Kurs A: Mo, 17.15 – 18.45 Uhr,
ab 14.09.2015
11 Termine, 22 UE
€ 68,20 / ab 10 Teilnehmer

Für Anfänger mit guten Vorkenntnissen:
Kurs B: Mo, 19.15 – 20.45 Uhr,
ab 14.09.2015
11 Termine, 22 UE
€ 68,20 / ab 10 Teilnehmer

Hatha-Yoga für leicht Fortgeschrittene
Mit statischen und dynamischen Körperübungen halten wir unseren Körper beweglich. Durch diese Bewegungsabläufe wird der Abbau von Verspannungen bewirkt, sowie eine Kräftigung der Wirbelsäule, Muskulatur und der Gelenke erreicht. Bewusste Atemführung und Entspannungsübungen wirken sich beruhigend auf unseren Körper, die Gefühle und Gedanken aus. Die Yogaübungen beeinflussen die Haltung, die Organfunktion, die Konzentrationsfähigkeit und die Entspannung positiv. Bitte Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. ein Sitz- oder Nackenkissen mitbringen.
Höchstteilnehmerzahl: 12
He 3.01.03
Britta Herrmann, Yogalehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mo, 17.50 - 19.20 Uhr, ***ab 07.09.2015***
(weitere Termine: 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 02.11., 09.11., 16.11., 23.11.2015)
9 Termine, 18 UE
€ 45,00 / ab 12 Teilnehmer

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene
Kursbeschreibung siehe 3.01.02
Höchstteilnehmerzahl: 14
He 3.01.04
Hildegard Erbar , Yogalehrerin GGF / BDY / EYU
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts, Raum 1+2
Di, 9.00 – 10.30 Uhr, ***ab 15.09.2015***
12 Termine, 24 UE
€ 60,00 / ab 12 Teilnehmer

Qigong / Einsteigerkurs
Einfach mal abschalten – den Alltag für eine Stunde vergessen. Qigong, das ist eine traditionelle Methode zur Gesunderhaltung und zur Rehabilitation. Qigong-Übungen fördern die Beweglichkeit und die Harmonisierung des ganzen Menschen. Leicht zu lernende Übungen (wie z. B. Ursprung des Lichts, erster Teil von 18 Bewegungen des Taiji-Qigong) lösen Blockaden und unterstützen die Selbstheilungskräfte. Sie aktivieren die Lebensenergie (das Qi) und verhelfen somit zu mehr körperlichem und seelischem Gleichgewicht. Wir üben im Sitzen, im Stehen und im Gehen. Für den Abschluss im Liegen (nur wer dies möchte) ist eine Isomatte, eine Decke und ein kleines Kissen hilfreich.
He 3.01.05
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, ***ab 22.09.2015***
11 Termine, 15 UE
€ 45,50 / ab 10 Teilnehmer

Eine Anmeldung ist auch per E-Mail möglich: vhs@heusenstamm.de

Qigong für den Alltag
Mit Qigong können wir lernen unser „Qi“ (unsere Lebensenergie) wahrzunehmen und so auch zu spüren, was im Moment für uns wichtig und richtig ist. Für sich selbst sorgen, das rechte Maß wieder entdecken und erspüren. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erfahren, erleben und in kleinen Schritten umsetzen. Übungssequenzen (z. B. Ursprung des Lichts und die 18 Bewegungen des Taiji-Qigong) helfen uns, zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen, gelassener zu werden und ausgeglichener. Aber auch unsere Lebensgeister wieder zu wecken, wenn wir müde und abgeschlagen sind. Entspannen, loslassen und Kraft schöpfen.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, Iso- oder Yogamatte und evtl. ein kleines Kissen mit, für die abschließende Entspannungsübung.
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
He 3.01.06
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Do, 19.05 – 19.50 Uhr, ***ab 10.09.2015***
12 Termine, 12 UE
€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

Duft-Qigong – die besondere chinesische Heilgymnastik
Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie.
Das chinesische Schriftzeichen für Duft bedeutet auch rein und klar, kraftvoll und reichhaltig. Wichtig für Allergiker: Wir benutzen keine Räucherstäbchen o. ä.
Duft-Qigong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für uns Westeuropäer einen leichten Einstieg in die asiatische Heilgymnastik dar. Die Natürlichkeit der Bewegungen garantiert uns, dass Duft-Qigong richtig ausgeübt wird und einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist hat. Duft-Qigong hilft uns, von unserer Kopflastigkeit wegzukommen, und wieder ein gutes Körpergefühlt zu entwickeln. Die Übungen dienen der Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (das Qi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie (das Qi) in den Meridianen ungehindert fließen kann, ist der Mensch gesund (traditionelle chinesische Medizin).
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, Iso- oder Yogamatte und evtl. ein kleines Kissen mit, für die abschließende Entspannungsübung.
Höchstteilnehmerzahl: 12 Personen
He 3.01.07
Renate Sattler, Qigong-Lehrerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Do, 18.00 – 18.45 Uhr, ***ab 10.09.2015***
12 Termine, 12 UE
€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

Den Körper dehnen, die Seele stärken: Das 1-Minuten-Mind-Body-Ritual
Verspannter Nacken? Rückenschmerzen? Knieprobleme? Man kann etwas tun, auch ohne Fitnessstudio und mit sehr wenig Zeitaufwand um Verschleißprozessen vorzubeugen oder um heilsam auf den geschädigten Körper einzuwirken: Beim 1-Minuten-Mind-Body-Ritual werden wichtige Muskelgruppen aktiviert und dadurch körperliche sowie seelische Überspannung abgebaut und der Geist erfrischt. Ergänzend dazu vermittelt der Kurs eine 1-Minuten-Entspannungsübung.
Die Übungen eignen sich für Jung und Alt, lassen sich leicht erlernen und können flexibel in den (beruflichen) Alltag integriert werden.
Es empfiehlt sich, bequeme Kleidung und dicke Socken zu tragen.
He 3.01.08
Manfred Karl Böhm, Entspannungstrainer
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Heusenstamm
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, ***am 01.10.2015***
1 Termin, 3 UE
€ 9,30 / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12

Autogenes Training / Stressbewältigung / Konzentrierte Selbstentspannung / Meditation
Möchten Sie sich von Stress befreien? Loslassen lernen und Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden? Durch Muskelspannung und -lösung, verbunden mit einer ruhigen, tiefen Atmung und positiven Vorstellungsbildern, Phantasiereisen und Körperwahrnehmung, können Sie in einen Zustand tiefer wohltuender Entspannung gelangen, in dem Sie in Ruhe und Gelassenheit vollständig regenerieren. Eine Kräftigung und Belebung für Ihren gesamten Organismus! Leitsätze – positiv formuliert – wirken in den Alltag hinein und Sie tun alles für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden.
Bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.
He 3.01.09
Ilse Raasch, Dozentin für Entspannung und Meditation
Adalbert-Stifter-Schule, Heusenstamm (Eingang Herrnstraße, Dachgeschoss)
Mi, 18.00 –19.30 Uhr, ***ab 16.09.2015***
5 Termine, 10 UE
€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer

Bewegung

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag
Muskeldysfunktionen werden durch die funktionelle Ganzkörpergymnastik kompensiert und damit die Leistungsfähigkeit gesteigert.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.01
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Haus der Begegnung, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A:
Di, 9.30 – 10.15 Uhr, ***ab 22.09.2015***
Kurs B:
Di, 10.30 – 11.15 Uhr, ***ab 22.09.2015***
12 Termine, 12 UE
€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

Osteoporose in der Prävention
Fit sein und fit bleiben. – Stetige und regelmäßige Bewegung hält die Knochen fit und verbessert die Haltung. Auf dieser Grundlage aufbauend, beinhaltet der Kurs einen bunten Mix aus Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und entspannenden Übungen. Im Rahmen des Osteoporose-Sports werden möglichst viele Muskelgruppen beansprucht, was sich positiv auf den Knochenstoffwechsel und die Knochendichte auswirken kann.
He 3.02.02
Simone Dörr, DTB-Trainer Osteoporose-Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, ***ab 15.09.2015***
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer

Fit durch Ausgleichsgymnastik
Mit einem Mix aus präventiver Gymnastik erlernen Sie auf sanfte Weise, wie Sie Verspannungen und Verschleißerscheinungen vorbeugen. Gleichgewichtstraining hilft im Alltag die Sturzgefahr zu verringern. Aufwärmübungen am Anfang, sowie Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende runden die Stunde ab.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.03
Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, ***ab 15.09.2015***
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer

Rücken-fit / Wirbelsäulengymnastik für Frauen
Alltagsbeschwerden, die durch Bewegungsmangel oder einseitiger Belastung entstanden sind, werden durch die gezielte Schongymnastik reduziert
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.04
Barbara Föller, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 22.09.2015***
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmerinnen

50-plus-Fitness für das Wohlbefinden
Einfache, altersgerechte Übungen zur Kräftigung des ganzen Körpers und zur Verbesserung des eigenen Körpergefühls verbunden mit Entspannungsübungen.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

He 3.02.05
Alexandra Settler, Body & Mind-Balance-Trainerin
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Mi, 15.40 – 16.40 Uhr, ***ab 23.09.2015***
18 Termine, 24 UE
€ 60,00 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik
Bitte Gymnastikmatte mitbringen
He 3.02.06
Ursula Feldpausch-Herbert, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Evangelisches Gemeindehaus, Heusenstamm
Mi, 16.00 – 17.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer (zzgl. Reinigungsumlage – im Kurs zu entrichten)

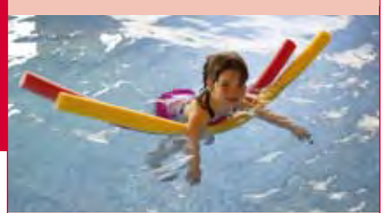
Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.07
Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention
Alte Schule, Hauptstraße 23, Heusenstamm-Rembrücken
Kurs A:
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
Kurs B:
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
Kurs C:
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer

Wirbelsäulengymnastik mit Entspannung
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.08
Elke Stern, Fachübungsleiterin für Fitness und Gesundheit und Sport in der Prävention
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule, Turnhalle
Kurs A:
Do, 17.30 – 18.30 Uhr, ***ab 10.09.2015***
Kurs B:
Do, 18.30 – 19.30 Uhr, ***ab 10.09.2015***
12 Termine, 16 UE
€ 40,00 / ab 12 Teilnehmer

Gesund und fit?
Durch eine vielseitige Stundengestaltung wollen wir mit funktioneller und Rücken schonender Gymnastik muskuläre Dysbalancen ausgleichen; vernachlässigte Muskelpartien kräftigen, verspannte und verkürzte Muskeln lockern und dehnen. Die Schulung des Herzkreislaufsystems mit Musik sowie Entspannung ist ebenfalls Teil jeder Stunde.
Bitte Gymnastikmatte mitbringen.
He 3.02.09
Simone Dörr, Dt. Sportbund Lizenz Sport in der Prävention
Otto-Hahn-Schule, Heusenstamm, Gymnastikhalle
Do, 18.15 – 19.15 Uhr, ***ab 17.09.2015***
15 Termine, 20 UE
€ 50,00 / ab 12 Teilnehmer

Kursangebote im Bad Heusenstamm

Wassergymnastik im Bad Heusenstamm
Wir bewegen uns wieder Gelenk schonend und Energie verschwendend im Wasser.
Barbara Föller, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin
Beginn: ***10.09.2015*** (außer Schulferien)
Kurs A: Do, 9.30 – 10.00 Uhr
Kurs B: Do, 10.15 – 10.45 Uhr
Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Bitte vorher an der Kasse Bändchen abholen, da die Kurse auf 30 Teilnehmer begrenzt sind! Außer Schwimmbadeintritt keine zusätzlichen Kosten.



Spiel und Spaß im Wasser **NEU**
für Kleinkinder im Alter von 24 – 36 Monaten und ihren Eltern
Birgit Zint, Schwimmlehrerin
Beginn: ***17.09.2015*** (außer Schulferien)
Do, 15.00 – 15.45 Uhr
€ 40,00 / für 10 Termine / zzgl. Eintritt für die Eltern

Weitere aktuelle Kursangebote. wie z. B. Aquafitness, werden über die Homepage www.vhs-heusenstamm.de veröffentlicht.
Kinderschwimmkurse: freie Plätze erst wieder ab Januar 2016.

Öffnungszeiten Bad Heusenstamm
www.bad-heusenstamm.de

Montag	13.00 bis 21.00 Uhr
Dienstag	08.00 bis 21.00 Uhr
Mittwoch	08.00 bis 21.00 Uhr
Donnerstag	08.00 bis 21.00 Uhr
Freitag	08.00 bis 21.00 Uhr
Samstag	10.00 bis 18.00 Uhr
Sonn-/Feiertage*	10.00 bis 18.00 Uhr

* Geschlossen am 24., 25. und 31. Dezember sowie am 1. Januar.

Kassenschluss ist eine Stunde vor Beendigung der allgemeinen Öffnungszeiten. Die Badezeit beginnt mit Öffnung des Bades und endet 30 Minuten vor Beendigung der allgemeinen Öffnungszeit.

Ernährung

Die Männer löffeln wieder
(Kochkurs für Männer)
He 3.07.01
Ute Kinsky, Gesundheitsberaterin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Do, 18.00 - 21.00 Uhr, ***ab 08.10.2015***
28 UE, Termine: 7
€ 74,20 / ab 12 Teilnehmer (zuzüglich Lebensmittelumlage)
Höchstteilnehmerzahl 12 Personen

Sprachen

Die erste Kursstunde kann als Probestunde besucht werden. Ab der 2. Stunde verpflichtet die Teilnahme zur Beitragszahlung (außer Schnupperkurs Gebärdensprache).
Die Lernstufen unserer Sprachkurse entsprechen dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen".
Genauere Informationen siehe Seite .....

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache – Lernstufe A2
Dieser Kurs wendet sich an Personen, die über ausreichende Vorkenntnisse verfügen und ihre Kenntnisse weiter vertiefen und erweitern möchten.
He 4.04.01
Özlem Gülsen, Alphabetisierungs- und Integrationskursleiterin
Adolf-Reichwein-Schule, Heusenstamm
Di und Do, 18.30 – 20.30 Uhr,
ab 15.09.2015 (zweimal wöchentlich)
Lehrbuch: Lagune, Hueber-Verlag (Exemplar wird im Kurs bekannt gegeben)
30 Termine, 80 UE
Kurs A: € 115,75 /
ab 15.09.2015 (für 14 Termine / 37 UE)
Kurs B: € 132,30 /
ab 17.11.2015 (für 16 Termine / 43 UE)

Englisch

Aus den langjährigen Lerngruppen Englisch der VHS Heusenstamm hat sich der „English Club Heusenstamm" gebildet. Die Mitglieder treffen sich jede Woche einmal donnerstags in der Zeit von 10.30 – 12.00 Uhr in der Eisenbahnstraße 11 im 1. OG. Bei den Treffen soll es Gespräche über persönliche und aktuelle Themen auf Englisch geben und ein allgemeiner Austausch stattfinden.

Talk, talk , talk / Lernstufe B1
You wish to keep your English alive? Well, then you should ... talk, talk, talk – and that will be the main emphasis of this course. Instead of using a book, material and topics will be used which encourage lively discussions as well as interesting activities.
Of course, grammar questions and difficulties will be discussed and reviewed in our lessons. Due to the weekly changing topics you will also be provided with lots of new vocabulary to improve your speaking skills.
If you already have English skills, which allow you to communicate in the target language about basic topics, then you will enjoy being in this course.
I am looking forward to seeing you!
He 4.06.01
Ursula Hollingshead-Hoppen, zertifizierte Trainerin (EPQ) für die englische Sprache
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG, Raum 4
Di, 9.30 – 11.00 Uhr, ***ab 15.09.2015***
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

„English in Action" – Englisch für Kinder mit Eva
Diese Kurse bieten einen spielerischen Kontakt mit der englischen Sprache. Wir singen und malen, führen Rollenspiele auf und erfinden allerlei Spiele, um kleine Sätze in der englischen Sprache zu lernen, zu sprechen und zu schreiben.
He 4.06.02
Eva Hippe, Dozentin für Englisch, Theater und Musik, lizensierte Prüferin für Englisch (telc/alle Stufen)
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG, Raum 1 + 2
Kurs A:
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, ***ab 15.09.2015***
(Kinder ab 6 Jahren mit geringen Vorkenntnissen)
Kurs B:
Di, 16.15 – 17.15 Uhr, ***ab 15.09.2015***
(Kinder ab 8 - 10 Jahre mit Vorkenntnissen)
ACHTUNG: a u s g e b u c h t! (Warteliste)
12 Termine, 16 UE
€ 34,70 / ab 10 Kinder
Neuanmeldungen nur nach Absprache. Zusätzlich zu den Kursgebühren werden 8,00 € Materialkosten für Anschauungsmaterial, Spielzeug, Farben und Papier, „ Juice and Biscuits" an die Kursleiterin erbeten.

Sie finden uns auch im Internet:
www.vhs-heusenstamm.de

Französisch

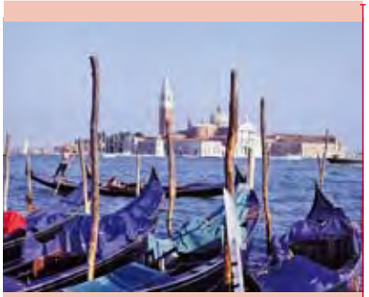
Französisch für Fortgeschrittene – Niveau B1
Vous avez déjà une bonne base scolaire ou vécu quelques mois dans un des pays francophones il y a de nombreuses années. Vous pensez avoir oublié des points grammaticaux et du vocabulaire! Ce cours vous permet de rafraichir vos connaissances et de retrouver de l'assurance dans l'expression orale. Joignez-vous à notre groupe sympathique et pratiquez ma langue maternelle sans complexes !
He 4.08.01
Francoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, ***ab 15.09.2015***
Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben
12 Termine / 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12

Französisch für Fortgeschrittene / Niveau B2/C1
Conversation, approfondissement des points les plus compliqués de la grammaire, des idiomes en tenant compte des différences de style de la langue selon les situations, chansons, littérature, articles de la revue « Ecoute ». Les participants peuvent effectuer intensivement l'exercice oral de ma langue maternelle dans une ambiance décontractée.
He 4.08.02
Francoise Delphin-Bünnemeyer,
Gymnasiallehrerin für Französisch und Deutsch
Adolf-Reichwein-Schule Heusenstamm
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, ***ab 15.09.2015***
12 Termine / 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer
Höchstteilnehmerzahl: 12

Italienisch

Italienisch für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
(Ziel: TELC-Level A1)
Sie haben noch nicht oder nicht richtig Italienisch gelernt; außerdem möchten Sie mehr über Italien und die Kultur dieses Landes erfahren. Mit diesem Kurs wollen wir zusammen einen möglichen Besuch in Italien bestens vorbereiten; dabei werden Sie nicht nur die einfachsten Formen der italienischen Sprache lernen. Geschichte, Geographie, Kunst, Witze, Mode, Musik, Sport, Gastronomie und Informationen über die Lebensgewohnheiten der Italiener werden unseren Kurs angenehm unterhalten (Auf Wunsch, nach ca. 150 Unterrichtsstunden, A1-Prüfung
He 4.09.01
Salvatore Ingraffia, Telc-Prüfer
Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG, Raum 4
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, ***ab 29.09.2015***
6 Termine / 12 UE
€ 37,20 / ab 10 Teilnehmer

He 4.09.02 (Fortsetzung)
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, ***ab 24.11.2015***
5 Termine / 10 UE
€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer



Corso di conversazione per allievi già di livello B1

Corso di conversazione con temi liberi, tratti dalle cronache dei giornali, dai notiziari TV e dalla vita quotidiana di oggi o di ieri. Si inizia il primo appuntamento con il tema proposto – ma non imposto – dall'insegnante dal titolo, apparentemente molto vago: „Scusi, Lei è d'accordo?“.
Il nuovo tema da elaborare a casa, per la settimana seguente, verrà annunciato a turno da un(') allievo/a poco prima della fine della serata. Alla fine del corso l'allievo/a potrà presentarsi per sostenere l'esame per il Certificato Europeo d'Italiano (TELC B1, B2, ...).

He 4.09.03
Salvatore Ingraffia, Telc-Prüfer
Eisenbahnstr. 11, Heusenstamm, 1. OG, Raum 4
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, ***ab 01.10.2015***
5 Termine / 10 UE
€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer

He 4.09.04 (Fortsetzung)
MI, 19.00 – 20.30 Uhr, ***ab 19.11.2015***
5 Termine, 10 UE
€ 31,00 / ab 10 Teilnehmer

Portugiesisch

Portugiesisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen / Fortsetzung

Entdecken Sie bei mir das Schöne der portugiesischen Sprache, unabhängig davon, ob Sie Interesse an Brasilien oder Portugal haben.
HE 4.18.01
Alice Stärk, muttersprachl. Lehrerin, Diplom-Betriebswirtin
Adolf-Reichwein-Haupt- und Realschule
Mi, 18.30 bis 20.00 Uhr, ***ab 16.09.2015***
Lehrbuch: Oi, Brasil!ab Lektion 2 /Kursbuch; ISBN: 978-3-19-035420-7 und Arbeitsbuch; ISBN: 978.3.19-005420-6
10 Termine, 20 UE
€ 62,00 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch

Spanisch – Grundstufe / für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse / Lernstufe A 1.1

Dieser Anfängerkurs wendet sich an alle, die in kurzer Zeit die sprachlichen Grundlagen erlernen möchten. Neben einem Basiswortschatz werden Ausdrücke für Alltagssituationen im Urlaub oder für das tägliche Leben in Spanien / Lateinamerika erarbeitet.
He 4.22.01
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts, Raum 4
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, ***ab 18.09.2015***
Lehrbuch: Protagonistas A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit zwei Audio-CDs, Klett-Verlag
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe A 2.10

Schwerpunkt des Kurses: Die Hauptinhalte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule und Freizeit usw. geht. Sie lernen, die meisten Situationen zu bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet, sowie sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessensgebiete zu äußern.
He 4.22.02
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG, Raum 4
Fr , 17.00 – 18.30, ***ab 18.09.2015***
Lehrbuch: Con gusto A2, ab Lektion 7/8, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Mittelstufe / Lernstufe B 2

He 4.22.03
Carmen Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG, Raum 4
Mo , 11.00 – 12.30, ***ab 14.09.2015***
Lehrbuch: Qué pasa? 4, Diesterweg Verlag, ISBN 978-3-425-16004-7: ab Lektion 2
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

Spanisch – Oberstufe / Lernstufe C1 *(vormittags)*

Unser Kurssystem orientiert sich an dem vom Europarat herausgegebenen ‚Gemeinsamen europäischen Referenzrahmen (GER)'. Lernen Sie ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte zu verstehen und auch implizite Bedeutungen zu erfassen, sich spontan und fließend auszudrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Üben Sie, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben zu gebrauchen, sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen zu verwenden.
He 4.22.04
Carmen-Rosa Schmieder-Mendoza
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts, Raum 4
Mo, 9.30 – 11.00 Uhr, ***ab 14.09.2015***
Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben
12 Termine, 24 UE
€ 74,40 / ab 10 Teilnehmer

EDV-Seminare

Der EDV-Raum in der Eisenbahnstraße 11 ist ausgestattet mit Windows 7. Neben den neuen Arbeitsstationen, Flachbildschirmen etc. wurde zur besseren Präsentation und Unterstützung des Unterrichtes ein großer LCD-Fernseher installiert.
Die Mindest- und Höchstteilnehmerzahl beträgt bei allen PC-Kursen 6 Personen. Pro Teilnehmer steht ein Arbeitsplatz zur Verfügung.

Fit für das Büro / Teil I

Kursinhalte:
- Windows 7: Bringen Sie Ordnung ins Büro / Ordner verwalten, anlegen, verschieben, kopieren, löschen
- Word 2010: Der richtige Umgang mit Formatierungen / Erstellen von Tabellen / Benutzen von Tabstopps / Gestalten von Kopf- und Fußzeilen
- Excel 2010: Einfache Berechnungen / Formeln / Funktionen / Einblick in Excel als Datenbank / Diagramme erstellen
- PowerPoint 2010: Arbeiten mit dem Assistenten

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse
He 5.03.01
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott,
EDV Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG, rechts
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, ***ab 14.09.2015***
(weitere Termine: 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 02.11.2015)
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 31.08.2015

Welches Smartphone oder Tablet sollen wir uns kaufen?

Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die noch kein Gerät haben, sich aber ein Smartphone oder Tablet zulegen möchten und noch unsicher sind, welches dieser technischen Geräte das geeignete für ihre Bedürfnisse sein könnte und welcher Tarif zu ihnen passt. Sie haben sogar die Möglichkeit, einige Geräte selbst in die Hand zu nehmen und auszuprobieren.
Keine Vorkenntnisse notwendig.
He 5.03.02
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, ***am 23.09.2015***
4 UE, Termine: 1
€ 24,00
Rücktritt möglich bis 09.09.2015

Vom Fotografieren bis zum fertigen Fotobuch an drei Samstagen

Bei Buchung aller drei Kurstage (Kurs-Nr. 5.03.03, 04, 05) verringert sich die Gesamtkursgebühr auf EUR 174,00.

Richtig fotografieren mit der Digitalkamera

Knipsen ist kein Problem, aber wie mache ich mehr aus meinen Aufnahmen? Neben einigen Grundlagen geht es im Kurs auch um das Speichern, Drucken und einfache Möglichkeiten der Nachbearbeitung; Zuschneiden, drehen und das Retuschieren der roten Augen beim Fotografieren mit Blitzlicht.
Kursinhalt:
- Technische Daten, Auflösung, Speicherkarten, Karten am PC auslesen
- Bilder auf PC übertragen und ansehen, auswählen und verwalten
- Motiv und Perspektive wählen
- Lichteinfall, Blende, Belichtungszeit, Blitz, Stativ und Selbstauslöser
- Zuschneiden, drehen und kleine Fehler retuschieren
- JPG Grafikformat, Bildqualität, drucken
- Texte einfügen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera mit Ladegerät oder Ersatz-Akku mit.
He 5.03.03
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts
Sa, 26.09.2015, 9.00 – 16.00 Uhr
(./. 1 Std. Pause - Bitte Verpflegung für die Mittagspause mitbringen.)
8 UE, Termin: 1
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 12.09.2015

Picasa: Digitalfotos verwalten, verbessern und versenden

In dieseme Picasa-Kurs lernen Sie gezielt die Fotos einfach zu verwalten, Korrekturen und Veränderungen in Ihren Bildern vorzunehmen und die eigenen Fotografien zu professionalisieren.
Kursinhalt:

- Verwaltung der Fotos
- Belichtungs- und Farbkorrekturen
- Nachträglicher Weißabgleich
- Bildbeschnitt
- Ausrichtungskorrektur
- Bildaufbau
- Rote Augen entfernen
- Nachschärfen und Tiefenschärfe simulieren
- Kolorieren
- Schwarz-Weiß-Umwandlung
- Bildcollagen
- Diashows
- Optimierung für das Internet und E-Mails

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Bitte eigene Fotos auf Datenträger mitbringen!
He 5.03.04
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts
Sa, 10.10.2015, 9.00 – 16.00 Uhr
(./. 1 Std. Pause - Bitte ggf. Verpflegung für die Mittagspause und eigene Fotos auf Datenträger mitbringen.)
8 UE, Termin: 1
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 26.09.2015

Mein Fotobuch selbst gestalten

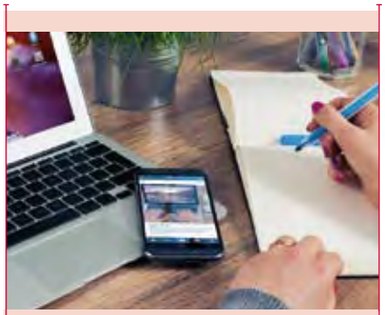
Im Kurs erlernen Sie die einzelnen Schritte von der Erstellung bis zum Versenden des Fotobuches. Machen Sie Ihren Liebsten eine ganz besondere Freude: ob zum Geburtstag Ihres Partners, der Einschulung Ihres Kindes, der Hochzeit Ihres besten Freundes oder anderer Jubiläen bzw. besonderer Anlässe.
Nach dem Erstellen des Fotobuches am PC halten Sie in nur wenigen Tagen Ihr professionell gedrucktes und gebundenes Fotobuch in Ihren Händen. Die Fotos für Fotobücher werden heutzutage überwiegend mit einer Digitalkamera aufgenommen oder sie wurden vorher von herkömmlichen Bildabzügen eingescannt. Mit Hilfe einer speziellen Software zur Erstellung von Fotobuch-Layouts, die kostenlos im Internet zum Download bereit steht, werden die Fotos in ein virtuelles Buch übertragen und können auch mit teilweise umfangreichen Texten beschriftet werden.
An Hand eines Internetprogramms wird das Fotobuch an die Druckerei übermittelt. Das fertige Buch wird nach dem Druck auf dem Postweg versandt.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse
Bitte eigene Fotos auf Datenträger mitbringen!
He 5.03.05
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts
Sa, 07.11.2015, 9.00 – 16.00 Uhr
(./. 1 Std. Pause - Bitte ggf. Verpflegung für die Mittagspause und eigene Fotos auf Datenträger mitbringen.)
8 UE, Termin: 1
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 24.10.2015

Einsteiger mit Smartphones – Tablets mit Android

Gerät gekauft, was nun? Schneller Einstieg und viele Informationen über Navigation, E-Mail, Kalender, Aufgabenliste, Adressbuch, Notizbuch, SMS, MP3, Internetzugang, Funktionserweiterungen durch Apps, Spiele, Sprachsteuerung, Headset und Bluetooth, Fotografieren, Filmen, Synchronisation mit anderen Diensten, Autohalterungen und vieles Nützliches mehr bekommen Sie hier im Kurs.
Bitte Handy bzw. Tablet mit dazugehörigem Netzteil mitbringen. Keine Apple- oder Microsoft-Geräte!
He 5.03.06
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,
am 07.10. und 14.10.2015
8 UE, Termine: 2
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 23.09.2015

Smartphone- und Tablet-App-Kurs für Fortgeschrittene

Voraussetzung: Eigenes Smartphone oder Tablet mit dem Google Android Betriebssystem (nicht für Apple-Geräte geeignet).
Ihr Smartphone oder Tablet ist betriebsbereit und mit dem Internet verbunden. Sie können auch schon Apps aus dem Playstore herunterladen. Nur der Gebrauch der vorhandenen Apps macht noch Probleme. Hier setzt der Kurs an: Richtiges Telefonieren mit vorhandenen Kontakten, Protokoll und Favoriten, Navigation mit Alternativrouten und Stauwarnungen, Fotoapparat mit seinen Einstellungen, Panoramafotos und GPS-Tag, Filmkamera, Fotobearbeitung, WhatsApp Einzel- und Gruppennachrichten, Evernote Notizbuch anlegen und mit dem PC synchronisieren, Fahrpläne und online buchen von Fahrkarten, Wandern oder Fahrradfahren mit Routing und Ansage, Geocaching in der Umgebung, Speichern in Google-Drive oder Dropbox, E-Books lesen, Hören von Online-Radio und MP3, soziale Netzwerke wie Facebook, Google+ und Twitter, Videotelefonie mit Skype und vieles mehr.
Dabei werden alle Übungen während der Veranstaltung auf Ihrem eigenen Android-Smartphone oder Tablet durchgeführt.
Zur Sicherheit bitte Netzteil mitbringen. – Keine Apple- oder Microsoft-Geräte!
He 5.03.07
Josef Weber, EDV-Trainer
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG rechts
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr,
am 04.11. und 11.11.2015
8 UE, Termine: 2
€ 63,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 21.10.2015



Fit für das Büro / Teil II

Kursinhalte:
1. Word 2010: Erstellen von Briefvorlagen nach DIN 5008 / Gestalten von Faxvorlagen / Formulare einrichten / Arbeiten mit Formatvorlagen / Gliederungen mit Inhaltsverzeichnis / Fußnoten
2. Excel 2010: Rechnungsvorlagen erstellen / Verknüpfungen mit anderen Tabellen
Verbinden von Word mit Excel und Erstellen eines Serienbriefes /Einbinden von Excel in Word

- PowerPoint 2010: Erstellen einer eigenen Präsentation
- Outlook 2010: Email, Kalender, Kontakte, Aufgaben

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse
He 5.03.08
Dipl.-Ing. Sabine Tscherney-Ott, EDV-Trainerin
Eisenbahnstraße 11, Heusenstamm, 1. OG
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, ***ab 09.11.2015 (weitere Termine: 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12.2015)***
24 UE, Termine: 6
€ 174,00 (inkl. Gerätegebühr)
Rücktritt möglich bis 26.10.2015

Eine Anmeldung ist auch per E-Mail möglich: vhs@heusenstamm.de

Kinder- und Jugend FÖRDERUNG Stadt Heusenstamm

Workshopangebote der Kinder- und Jugendförderung der Stadt Heusenstamm

Kinder Kino Nachmittag „Kids-Kino“

Wie immer beim „Kids Kino“ wird es drei Überraschungsfilme geben, die vorher nicht verraten werden. Gemeinsam werden alle Trailer der Filme geschaut und jeder darf für seinen Film, den er oder sie gerne schauen will, abstimmen. Der Film mit den meisten Stimmen gewinnt.
Anschließend wird gemütlich in Couchen und Sitzsäcken der Film geschaut. Dabei kann frisches Popcorn aus der Popcornmaschine genascht werden. Um 17:30 Uhr endet das „Kids Kino“.
Beim Kids Kino ist keine Anmeldung erforderlich und der Eintritt ist wie immer kostenlos. Filmideen können von Kindern in den Briefkasten des Jugendzentrums eingeworfen werden, oder auch telefonisch durchgegeben werden.
Alter: ab 6 Jahre
Jugendzentrum; Rembrücker Str. 3
Am Freitag, den 16.10.2015
15:00 bis 17:30 Uhr

Herbstferienprogramm

Vom 19.10.2015 bis zum 30.10.2015 sind für Schüler und Schülerinnen in Hessen Herbstferien.
Die Jugendförderung Heusenstamm veranstaltet in Kooperation mit der Jugendförderung Obertshausen ein gemeinsames abwechslungsreiches Ferienprogramm mit unterschiedlichen, einzeln buchbaren Tagesaktionen oder Ausflügen.
Das genaue Programm kann ab dem 14.09.2015 bei der Kinder- und Jugendförderung Heusenstamm und unter jugend@heusenstamm.de angefordert werden.
Es werden Aktionen und Ausflüge für unterschiedliche Altersklassen angeboten.
Alter: 6 bis 14 Jahre
Jugendzentrum; Rembrücker Str. 3
19.10.2015 – 30.10.2015

MUSIKSCHULE Heusenstamm

Musikschule Heusenstamm

Informationen und Anmeldungen:
Stadtbücherei Heusenstamm
im Haus der Literatur, Schlossstraße 10

Telefon 0 61 04 / 64 36 15
Fax: 06104/607-1662

Email: vhs@heusenstamm.de,
Internet: www.vhs-heusenstamm.de

Bastelnachmittag „Weihnachtswerkstatt“

Unter dem Motto „Weihnachtswerkstatt“ können sich Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren wie die fleißigen Helfer des Weihnachtsmannes im Geschenke basteln üben. Was genau auf dem Programm steht und gebastelt wird, ist ein Geheimnis und wird natürlich nicht verraten – es soll ja schließlich eine Überraschung werden. Wer davon noch nicht genug hat, kann sich bei verschiedenen Spielen, beim Vorlesen von Weihnachtsgeschichten und beim Billard-/Tischkickerspielen die Zeit vertreiben. Außerdem wird gemeinsam ein leckeres Mittagessen gekocht.
Alter: 6 bis 12 Jahre
Jugendzentrum; Rembrücker Str. 3
am Samstag, den 12.12.2015
11.00 bis 16.00 Uhr
5,00 €/ für Kinder aus Heusenstamm
7,00 €/ für Kinder aus der Umgebung

Nähere Informationen und Anmeldemodalitäten finden Sie zeitnah auf www.heusenstamm.de oder per E-Mail an jugend@heusenstamm.de.

Öffnungszeiten Jugendzentrum

(Rembrücker Str. 3) :

Jugendtreff:
Montag bis Mittwoch (ab 13 Jahre):
16.00 - 20.00 Uhr

11Funny Club:
Donnerstag (11-15 Jahre): 16.00 - 18.30 Uhr

Teenie Tag:
Freitag (8-13 Jahre): 14.00 - 16.30 Uhr

Instrumentalausbildung

Es wird Unterricht in Gesang und auf folgenden Instrumenten erteilt: **Akkordeon, Banjo, Blockflöte** (barocke Griffweise), **Cello, Fagott elektrische Gitarre, Geige, Klassische Gitarre / Bass, Keyboard, Klarinette, Klavier, Mandoline, Orgel (nach Absprache), Querflöte, Schlagzeug, Ukulele und Zither.**

Der Unterricht findet überwiegend im Haus der Musik, Schlossstraße 10, statt.

Ensemblespiel / Spielkreis

Spielkreise sind eingerichtet für Schüler, die bereits das Musikinstrument beherrschen und zusammen mit anderen Instrumentalisten musizieren wollen.
Folgende Spielkreise sind zur Zeit eingerichtet: Blockflöte und Querflöte

Fachbereich „Musikalische Früherziehung“

Für nicht schulpflichtige Kinder (4.,5. und ggf. 6. Lebensjahr)
Ziel der musikalischen Früherziehung ist es, die Kinder mit den Elementen der Musik in spielerischer Art und Weise vertraut zu machen, sie zu sensibilisieren und die Grundlage zu einem späteren Instrumentalunterricht zu schaffen. Der Unterricht ist so aufgebaut, dass die Kinder nach zweijähriger Teilnahme über die wichtigsten musikalischen Grundkenntnisse verfügen. Inhalt und Form des Unterrichts sind auf Entwicklungsstand und Psyche der Kinder dieser Altersstufe abgestimmt.

Zur Zeit bestehen folgende Gruppen:
Haus der Begegnung, Obertshäuser Str. 30, Rembrücken: Frau Frenzel
Kindertagesstätten Leibnizstraße, Berliner Straße, Goethestraße, Wiesenbornweg und Kinderhaus Murmel: Frau Kniedel

Fachbereich „Musikalische Grundausbildung“

Für schulpflichtige Kinder im 1. und ggf. 2. Schuljahr der Otto-Hahn-Schule
Ziel der Musikalischen Grundausbildung ist es, schulpflichtige Kinder mit den Elementen der Musik vertraut zu machen.Die Ausbildungszeit beträgt 1 Jahr, und läuft automatisch nach dieser Zeit von Seiten der Musikschule aus. Der Unterricht wird bei entsprechendem Bedarf in den Schulen im Anschluss an den Schulunterricht durchgeführt.

Instrumentenkarussell

Das Instrumentenkarussell ermöglicht Kindern ab 6 Jahren einen spielerischen Einstieg in den Instrumentalunterricht, in dem sie über einen Zeitraum von einem ganzen Jahr verschiedene Instrumente kennen lernen. Die Kinder erhalten dabei in Vierergruppen für die Dauer von je sechs bis acht Wochen Unterricht in Klavier, Schlagzeug, Querflöte, Cello, Klarinette und Gitarre. Die Instrumente werden von der Musikschule zur Verfügung gestellt. Die nächste Unterrichtsstaffel beginnt in der zweiten Woche nach den Sommerferien (September 2015).

Gebührenordnung

Siehe www.vhs-heusenstamm.de

Volkshochschule Rodgau

Informationen

Auskunft/Anmeldung

Informationen über das Kursangebot und die Anmeldungen erteilen **Nadja Franz, Jutta Schroth-Resch und Yvonne Fecher** in der Geschäftsstelle der vhs Rodgau, Fachdienst 6, Soziale Angelegenheiten und Bildung, Hintergasse 15, 63110 Rodgau.
Tel.: 06106 693-1225, -1231, -1230
Fax: 06106 693-3229
E-Mail: vhs@rodgau.de
Homepage: www.vhs-rodgau.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.00 Uhr und Mittwoch von 14.00 bis 18.00 Uhr.
Semesterbeginn: **Mo, 07. September 2015**

Teilnahmebedingungen

Diese Bedingungen gelten nur für die vhs Rodgau. Es gilt die Gebührenordnung der vhs Rodgau.

Anmeldung

Persönliche und schriftliche Anmeldungen (Anmeldeformular, formloser Brief, formlose Postkarte, Telefax oder Mail) werden, sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes, entgegen genommen. **Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.** Anmeldungen per Telefon werden als unverbindliche Reservierungen angenommen, die innerhalb von fünf Werktagen schriftlich durch die anmeldende Person bestätigt werden müssen; erfolgt innerhalb der Frist keine Bestätigung, so wird die Reservierung kostenfrei storniert.
Anmeldungen für Minderjährige: Bei der Anmeldung ist der Name und Wohnort des anmeldenden Elternteils deutlich lesbar anzugeben.
Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie grundsätzlich keine weitere Benachrichtigung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist. Wenn eine E-Mail-Adresse vorhanden ist, wird die Anmeldung gerne bestätigt. Sollten Sie keine Bestätigung erhalten, setzen Sie sich bitte telefonisch mit der vhs Rodgau in Verbindung.
Schriftliche Anmeldungen sind mit dem beiliegenden Anmeldeformular (Heftmitte) für Rodgau an folgende Stelle zu richten:
Geschäftsstelle der Volkshochschule Rodgau, Rathaus Jügesheim
Hintergasse 15, 63110 Rodgau

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.vhs-rodgau.de möglich.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt! Kurse können abgesagt werden, wenn eine Woche vor Kursbeginn weniger als 8 Anmeldungen vorliegen! In diesem Fall werden Sie telefonisch, schriftlich oder falls bekannt per E-Mail von uns informiert.

Gebühren, Gebührenpflicht, Bezahlung

Die Gebühren richten sich nach der Gebührenordnung der vhs Rodgau. Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Eine Unterrichtseinheit (UE) entspricht 45 Minuten.
Die Bezahlung der Gebühren erfolgt unbar durch SEPA-Lastschrifteinzug oder Überweisung. Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, zahlen zusätzlich zu den Teilnehmergebühren eine Verwaltungsgebühr von € **2,50 pro Kurs.** Personen, die am SEPA-Lastschriftverfahren teilnehmen, erhalten keine Rechnung. Die Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats ist erforderlich.

Gebührenbefreiung

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch von **einer Veranstaltung** im Arbeitsabschnitt (Semester) gebührenfrei, **solange der Kreis Offenbach den Einnahmeausfall erstattet.** Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Für jeden weiteren Kurs entrichten diese Personen 75 % der Gebühr.
Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden (Ausnahme Studienfahrten, Studienreisen und Sonderveranstaltungen). Ein Erlass ist auf zwei Veranstaltungen je Semester beschränkt.
Gebührenbefreiungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Ein aktueller Nachweis ist der Anmeldung beizufügen!!!

Für Materialzuschläge o.ä. Zusatzkosten kann keine Befreiung gewährt werden. Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

Gebührenermäßigung

VollzeitschülerInnen,VollzeitstudentInnen, Auszubildende, Behinderte (bei einem Grad der Behinderung von 50 % und mehr), RentnerInnen, Au-Pairs, Personen, die Leistungen nach dem Grundsicherungsgesetz erhalten, Personen, die ein freiwilliges soziales Jahr leisten, Personen mit Jugendleiterkarte (Juleica) oder Ehrenamtskarte entrichten 75 % der Gebühr. Ausnahme: Studienreisen und Sonderveranstaltungen.

Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragstellerin bzw. den Antragsteller. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen; nachträglich eingereichte Nachweise können nicht anerkannt werden! Auf Materialzuschläge o. ä. Zusatzkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.
Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.
Doppelermäßigungen sind ausgeschlossen.

Rücktritt

Abmeldungen sind nur schriftlich oder zur Niederschrift möglich. Für die Berechnung der Frist gilt immer das Datum des Eingangs bei der vhs Rodgau. Erklärungen per Telefon oder E-Mail sind nicht als Abmeldungen zulässig. **Abmeldungen bei der Leitung einer Veranstaltung gelten als nicht getätigt.**
a) Bei Kursen mit **mehr als 8 Veranstaltungsterminen** besteht Gebührenpflicht, wenn keine **schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin** bei der Volkshochschule Rodgau vorliegt.
b) Bei Kursen mit **8 oder weniger Veranstaltungsterminen** entfällt die Gebührenpflicht, wenn **bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung** vorliegt. Erfolgt die schriftliche Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens aber € 5,-:
20 – 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
10 % der Gebührensumme
13 – 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
50 % der Gebührensumme
6 – 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
80 % der Gebührensumme,
danach wird die volle Gebührensumme fällig.

Wenn die Bedingungen einer Studienfahrt oder -reise von den hier genannten abweichen, werden diese Bedingungen im Kurstext ausgewiesen (unter www.vhs-rodgau.de) oder können von Ihnen vor der verbindlichen Anmeldung telefonisch oder schriftlich angefordert werden. Die Regelung für die Gebührenrückerstattung wegen Krankheit u. ä. findet hier keine Anwendung.

Das Team der vhs Rodgau: Jutta Schroth-Resch, Yvonne Fecher und Nadja Franz

Sonstige Bedingungen

Mindestbeteiligung:
In der Regel können Kurse nur dann stattfinden, wenn sich mindestens 8 Personen bzw. 12 Personen anmelden. In der Kursausschreibung kann eine andere Zahl festgelegt sein.
Teilnahmebescheinigungen:
Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Beendigung einer Veranstaltung ausgestellt. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmergebühren entrichtet wurden.
Versicherung:
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Veranstaltungen der vhs Rodgau sind gegen Unfälle versichert. Für Diebstahl und Sachschäden wird keine Haftung übernommen.
Hausordnung:
Wir weisen darauf hin, dass die Hausordnungen in den jeweiligen Unterrichtsorten einzuhalten sind.
Programmhinweis:
Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber - soweit möglich - rechtzeitig bekannt gegeben. Keine Haftung für Druckfehler.
Datenschutz:
Es gelten die Datenschutzbedingungen der vhs Kreis Offenbach (Heftinnenseite).

In der Regel finden in den Ferien keine Kurse statt.

Kreis- vhs-Kurse in Rodgau

In Rodgau werden einige Kurse der Kreisvolkshochschule (Kreis-vhs) Offenbach durchgeführt. Die ausführlichen Inhalte etc. dieser K-Kurse entnehmen Sie bitte dem Kreis-vhs-Teil. Für die Anmeldung und Auskunft ist die Kreis-vhs, Frankfurter Str. 160 -166, 63303 Dreieich, Tel.: (0 61 03) 31 31 13 13, zuständig. Zahlungen für K-Kurse gehen ausschließlich an die Kreis-vhs.

Gesellschaft - Geschichte - Politik

Exkursionen

Die Kursbeschreibungen der Exkursionen finden Sie unter www.vhs-rodgau.de bzw. fordern Sie unseren Flyer an (Tel. 693-1225).
Schriftliche Anmeldung ist erforderlich.

Hassia Mineralquellen - Betriebsbesichtigung & Museum
Ro 01.00.01
Silke Ott
Bad Vilbel
Di, 22.09.2015, 8.30-14.30 Uhr
€ 16,- /
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 8.30 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Frankfurter Käse mit Christian Setzepfandt
Ro 01.00.02
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 04.09.2015, 15.00-20.00 Uhr
€ 38,-
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 15.00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besuch der Wacker's Kaffee - Rösterei
Ro 01.00.03
Silke Ott
Frankfurt am Main
Mi, 07.10.2015, 14.30-20.00 Uhr
€ 25,-
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14.30 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kino und Filmgeschichte in Frankfurt mit Christian Setzepfandt
Ro 01.00.04
Silke Ott
Frankfurt am Main
Fr, 30.10.2015, 14.00-19.00 Uhr
€ 21,-
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 14.00 Uhr / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

In eigener Sache:
Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen in Bezug auf eine Dozententätigkeit.
Kontakt:
0 6106 / 693 12-25

Von Monet bis Renoir - Japans Liebe zum Impressionismus Busfahrt

Im Zentrum stehen Meisterwerke der französischen Impressionisten und Postimpressionisten wie etwa Monet, Manet, Cézanne, Gauguin, Bonnard, Pissarro, Renoir, Signac, Sisley und van Gogh. Ziel der Ausstellung ist es, diese in Europa noch nie ausgestellten Höhepunkte des Impressionismus erstmals zu zeigen. Hinzu kommen eindrucksvolle Werke japanischer Maler aus der Zeit vor 1920, welche die moderne, westlich inspirierte japanische Kunst begründeten. Sie veranschaulichen den wechselseitigen künstlerischen Einfluss zwischen Japan und Europa aus einer neuen Perspektive.
Der Teilnahmebetrag beinhaltet: Die Busfahrt Rodgau-Bonn-Rodgau, Eintritt und Führung
Ro 01.00.05
Silke Ott
Bonn
Di, 03.11.2015, 8.30-19.00 Uhr
€ 45,-
Treffpunkt Bahnhof Nieder-Roden, 8.30 Uhr /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besuch des Hessischen Landtages mit Weihnachtsmarkt - Sternschnuppenmarkt

Ro 01.00.06
Silke Ott
Wiesbaden
Mo, 07.12.2015, 9.00-16.00 Uhr
€ 25,-
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 9.00 Uhr /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Besuch der Ausstellung "Dialog der Meisterwerke" im Städel

Hinweis für Gehbehinderte: Die Ausstellung ist nicht barrierefrei.
Ro 01.00.07
Silke Ott
Frankfurt, Städel
Di, 17.11.2015, 13.00-18.00 Uhr
€ 30,-
Treffpunkt Bahnhof Jügesheim, 13.00 Uhr /
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wirtschaft

Wertpapieranlage verständlich gemacht

Hier werden Alternativen zu niedrigverzinsten Anlageformen aufgezeigt. Neben der Theorie wird auf die praktische Anwendung Wert gelegt. Chance und Risiken verschiedener Anlageformen werden aufgezeigt. Die praktischen Schwerpunkte sind einfache, für jeden nachvollziehbare Anlagestrategien mit Renten, Aktien und Anlagederivaten.
Ro 01.04.01
Ralf Stock Certified Financial Technician (CFTe)
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Sa, 14.11.2015, 09.30-12.30 Uhr
€ 17,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Geldcoaching

Wie komme ich als Verbraucher schuldenfrei durchs Leben? Wie verhandele ich richtig mit Banken, Behörden und Versicherungen? Helfen hierbei wirklich die Stiftung Warentest, Ratingagenturen und Bewertungen in Zeitschriften? Was ist wichtig im Finanzleben? Welche Fallstricke gibt es bei Schufa etc.? Dies und viel mehr erfahren Sie im Kurs.
Ro 01.04.02
Michael Zivcic Bankfachwirt
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 05.11.2015
€ 12,- 2 Tage/ 4 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Pädagogik und Lerntechniken

Erste Hilfe gegen dumme Sprüche - Ein Schlagfertigkeitstraining für Mädchen und Jungen von 10 bis 14 Jahren

Kennst du das? Jemand macht eine freche und unverschämte Bemerkung. Du schnappst nach Luft. Du würdest gerne schlagfertig kontern, doch erst viel zu spät fällt dir eine passende Antwort ein. Damit das Kontern gelingt, ist allerdings nicht nur die passende Antwort entscheidend. Die Körpersprache muss zu dem passen, was du sagst. Eine Portion Mut gehört auch dazu. All das trainieren wir an drei Terminen mit folgendem Programm:
Dumm angequatscht - was nun? * Mein persönlicher Schutzschild * Selbstbewusste Ausstrahlung *Anti-Ärger-Strategien * Gekonnt kontern: Entdecke deine kreativen Möglichkeiten
Ro 01.06.01
Heike Herzog Lehrerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Fr, 13.11.2015, 17.00-19.15 Uhr
Sa, 14.11. + 21.11.2015, 11.00-13.15 Uhr
€ 26,- 3 Tage/ 9 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mehr als du denkst!? Stärken stärken -

Ein Workshop für Mädchen und Jungen von 10 bis 14 Jahren

Dieser Kurs kann als Fortsetzung des Kurses "Erste Hilfe gegen dumme Sprüche" sowie unabhängig davon
besucht werden. "Ich kann das nicht!" "Ich schaff das nicht!" Wie oft halten dich diese und ähnliche Gedanken klein und davon ab, zu zeigen, was du kannst und umzusetzen, was du willst. Im Kurs lernst du diese Geht-doch-nicht-Gedanken umzuwandeln in solche, die dich in dem unterstützen, was du eigentlich willst. Wenn es dir gelingt, deinen Fähigkeiten und Stärken mehr zu vertrauen und sie zu nutzen, dann geht mehr als du denkst in Schule, Freundschaft und für dich selbst.
Ro 01.06.02
Heike Herzog Lehrerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Sa, 23.01.2016, 11.00-14.30 Uhr
€ 9,- / 5 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gripsgymnastik - Demenzprophylaxe und mentale Leistungssteigerung

Ähnlich wie unser Körper beginnt auch unser Gehirn bereits ab Mitte 20 zu altern! Aufzuhalten ist dieser Alterungsprozess leider nicht. Aber regelmäßige gezielte Übungen können diesen Prozess zumindest deutlich verlangsamen.
Inzwischen ist die Relevanz geistiger Aktivität bis ins hohe Alter für die geistige Leistungsfähigkeit ebenso bekannt wie körperliche Betätigung für einen bewegungsfähigen Körper. Aus diesem Grund biete ich Ihnen als zertifizierte Gedächtnis- und Fitnesstrainerin eine Kombination aus 12 Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings und leichter körperlicher Betätigung wie Reaktions- und Koordinationsübungen, verhaltene Dehnungs- und Kräftigungsübungen an. Eine Teilnahme von Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen ist möglich.
Ro 01.06.07
Susanne Dey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Fr, 10.00-11.30 Uhr, ***ab 18.09.2015***
€ 53,-, min. 12 Teilnehmer
€ 63,-, min. 10 Teilnehmer
€ 79,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 24 UE

Psychologie

Nutze die Kraft deiner Gedanken für deine Gesundheit

Gedanken und Gefühle können den Weg zu Krankheiten bahnen - und - Gedanken und Gefühle können den Weg zur Gesundheit bahnen. Denn: Der Körper glaubt, was Sie ihm erzählen.
Ausgehend von den Forschungsarbeiten zum Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) kann das Management der Gedanken und Gefühle positiven Einfluss nehmen auf Krankheiten wie Bluthochdruck, chronische Schmerzen, Allergien usw.
Im Zusammenhang mit Stress und starker Belastung dient es dazu, Burnout-Prozessen vorzubeugen oder entgegen zu wirken bzw. dient es der Gesundheitsprävention.
Das Seminar wird einerseits angeboten um das HGT kennenzulernen, andererseits aber auch dazu, erste Erfahrungen im Bereich der persönlichen Nutzung von gesundheitsfördernden Gedanken zu machen.
Vorab-Informationen finden Sie unter www.hildesheimer-gesundheitstraining.de.
Mitzubringen: Matte, Decke und Kissen
Ro 01.07.01
Karl-Heinz Wenzel Diplompädagoge
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Sa, 12.09.2015, 09.00-17.00 Uhr
€ 22,-, min. 12 Teilnehmer
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer
€ 33,-, min. 8 Teilnehmer
10 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine Anmeldung ist auch über unsere Homepage www.vhs-rodgau.de möglich.

Ja zum Nein

Lernen, Grenzen zu setzen

"Darf es ein bisschen mehr sein?"
"Das muss heute unbedingt noch erledigt werden..." "Könntest du mal eben..."
Mit diesen und ähnlichen Sätzen werden wir im Berufs- und Privatleben immer wieder herausgefordert. Hier und da auszuhelfen, auch wenn man eigentlich gerade keine Lust dazu hat, ist nicht nur in Ordnung, sondern zuweilen sogar wichtig. Aber wenn es zur Regel wird, sich in der Warteschlange des Lebens hinten anzustellen und andere wichtiger als sich selbst zu nehmen, dann ist es an der Zeit, die eigene Hilfsbereitschaft und die persönlichen Grenzen zu überprüfen. Wenn wir ein Gleichgewicht finden wollen, zwischen dem selbstverständlichen JA für andere und dem genauso selbstverständlichen JA für uns selbst, braucht es dann und wann ein klares NEIN. Es hilfreich und angemessen vorzubringen, kann man lernen. Genau darum geht es in diesem Kurs.
Ro 01.07.02
Heike Herzog Lehrerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Sa, 16.01.2016, 10.00-16.30 Uhr
€ 26,- / 8 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Positiv leben

Was immer Sie brauchen, um glücklich, gesund, erfolgreich und zufrieden zu sein - das Leben hält alles für Sie bereit. Sie bestimmen bewusst oder unbewusst, wie Ihr Leben verläuft. Wir sind, was wir denken. Der Gedanke wird zum TUN. Das Tun zur Gewohnheit. Die Gewohnheit formt unseren Charakter und unser Leben. Das hat nicht nur Auswirkung auf uns selbst, sondern bestimmt auch unser gesamtes Umfeld und die Reaktion der Menschen auf uns.
Rund 50.000 - meist unbewusste - Gedanken haben wir täglich. Aus der Summe aller Eindrücke entsteht unser Masterbild, das ICH mitsamt unserer Glaubenssätze.
Sie sind heute das, was Sie in der Vergangenheit gedacht haben, womit Sie sich beschäftigt haben (Ihre Aufmerksamkeit gelenkt haben) - im Positiven wie im Negativen.
Erfahren Sie im Workshop über die Gesamtzusammenhänge positiven Lebens und mit welchen Techniken Sie Ihren Schalter jetzt auf POSITIV stellen, um mit Ausdauer, Imagination und persönlicher Verantwortung Ihre Zukunft selbst zu bestimmen.
Ro 01.07.03
Petra Skali Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Sa, 14.11. + 21.11.2015, 15.00-18.00 Uhr
€ 18,-, min. 12 Teilnehmer
€ 21,-, min. 10 Teilnehmer
€ 26,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 8 UE

28 Tage – Zum Aktivieren Ihrer Lebensfreude, innerer Zufriedenheit und Balance

"Nimm dir täglich 1 Stunde Zeit für dich. Und wenn du keine Zeit hast, dann nimm‘ dir 2 Stunden!"
Ein aufbauendes und in sich abgeschlossenes Kursprogramm über 28 Tage mit 5 Workshops und kleinen täglichen Umsetzungsübungen (tägliche Kontaktaufnahme mit Dozentin).

Durch die Einbeziehung verschiedenster Lebensbereiche werden Sie angeregt, ganzheitlich zu denken, zu fühlen und zu handeln. Daraus können sich neue Sichtweisen auf das eigene Leben mit entsprechenden positiven Veränderungen ergeben. Die 5 Präsenztage dienen der Vermittlung theoretischen Wissens, dem Anleiten von Entspannungs- und Meditationsübungen, dem Erlernen von Mentaltechniken und dem proaktiven Austausch mit den Teilnehmern.
Ein Kurs für
- Menschen, die ihre Lebensfreude (wieder) entdecken möchten
- Menschen, die nach größerer innerer Zufriedenheit und Balance suchen
- Menschen, die ihr Leben aktiv selbst bestimmen und gestalten möchten

Ro 01.07.04
Petra Skali Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Fr, 18.00-21.00 Uhr, ***ab 06.11.2015***
€ 66,-, min. 12 Teilnehmer
€ 79,-, min. 10 Teilnehmer
€ 99,-, min. 8 Teilnehmer
5 Tage/ 30 UE

Burnout - ausgebrannt mit der Chance auf Neuanfang

Extremanforderung in allen Bereichen: beruflich und privat. Leben und arbeiten am Limit. Monatelang. Jahrelang. Der Perfektionismus und das Streben nach mehr führen zu einem Punkt, an dem trotz höchster Anstrengung nichts mehr geht. Die körperlichen und psychischen Folgen sind fatal, denn durch chronische Überforderung können psychosomatische Krankheitssymptome wie Kopfschmerzen, Energiemangel und Depressionen auftreten. Mit der Erkenntnis, dass es so nicht weitergehen kann und dem Willen zur Veränderung ergibt sich die Chance auf einen reflektierten Neuanfang.
Wo liegen die Ursachen und Gründe für einen Burnout? Wer ist besonders gefährdet? Was ist vorbeugend zu tun bzw. wie schaffen Sie den persönlichen Turnaround?
Ro 01.07.05
Petra Skali Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Di, 22.09. + 29.09.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 18,-, min. 12 Teilnehmer
€ 21,-, min. 10 Teilnehmer
€ 26,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 8 UE

Zeit zum Leben - Ordnungs- und Zeitmanagement schafft Lebensqualität und Freude

Kennen Sie das? Sie möchten eine Aufgabe erledigen, finden aber das benötigte Material/ die Unterlagen nicht, um anzufangen. Sie wollen etwas in die Garage/den Keller räumen, aber dort ist schon alles voll? Sie haben ständig keine Zeit für... Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen, weil einfach alles so wichtig und dringend zu erledigen ist. Es geht auch anders! Erfahren Sie über Systeme und Denkweisen, die Ordnung und Klarheit in die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens bringen. Planen Sie bewusst und effektiv Ihren Tag, die Woche, das Jahr. Gewinnen Sie Zeit zum Entspannen oder für Ihre Hobbys. Nutzen Sie die Impulse zur täglichen aktiven Umsetzung für ein kraftvolleres, gesünderes, glücklicheres Leben in Zufriedenheit mit sich selbst.
Ro 01.07.06
Petra Skali Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Di, 06.10. + 13.10.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 18,-, min. 12 Teilnehmer
€ 21,-, min. 10 Teilnehmer
€ 26,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 8 UE

So definieren und erreichen Sie Ihre Ziele

Wer seine persönlichen (privaten und beruflichen) Ziele kennt und auf dem Weg ist, diese zu erreichen, lebt bewusster, glücklicher und zufriedener. Die intrinsische Motivation verleiht Kraft und Ausdauer.
Die meisten Menschen kennen jedoch Ihre Ziele nicht, gehen planlos durchs Leben. Sie wissen nicht, wohin sie wollen und müssen sich also auch nicht wundern, wenn sie ganz woanders ankommen.
Andere stoßen immer wieder auf Blockaden, müssen Hindernisse umfahren oder gar stoppen. Alle Ursachen sind im Unterbewusstsein, der Grundlage unseres Denkens und Handelns, verankert.
Im Seminar entdecken Sie Ihre authentischen Ziele, erfahren über psychologische Hintergründe und erleben Techniken, die Ihre Zielerreichung unterstützen.
Anmerkung: die Teilnahme an beiden Seminartagen ist wichtig zum Erreichen des Seminarziels.
Ro 01.07.07
Petra Skali Mentaltrainerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 10.10. + 17.10.2015, 09.00-16.15 Uhr
€ 40,-, min. 12 Teilnehmer
€ 48,-, min. 10 Teilnehmer
€ 59,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 18 UE

Wer bin ich und wie wirke ich auf andere? Menschenkenntnis und dessen Nutzen

Persönlichkeitsanalyse-Modelle unterteilen die Menschen in 4 Grundtypen. Die Ausprägungen haben Einfluss im beruflichen und persönlichen Bereich.
(Er-)Kenne dich selbst, deine Verhaltensweisen und Motive. Denn dann verstehst du, warum du so und nicht anders bist, in welchem Umfeld du dich beruflich und privat am Wohlsten fühlst, wie du in Stresssituationen reagierst, welche Stärken du hast und warum es mit dem Partner/Familie und dem Vorgesetzten/ Kollegen nicht immer harmoniert.
Dieses Wissen lässt Sie ein tieferes Verständnis für sich selbst, aber auch für andere entwickeln. Sie lernen zu verstehen, zu akzeptieren und respektieren. Sie können sich besser Menschen, Situationen und Herausforderungen einstellen.
Ein Workshop, dessen Erkenntnisse Sie sowohl privat als auch beruflich gewinnbringend einsetzen können.
Ro 01.07.08
Petra Skali Mentaltrainerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Sa, 19.09. + 26.09.2015, 10.00-13.00 Uhr
€ 18,-, min. 12 Teilnehmer
€ 21,-, min. 10 Teilnehmer
€ 26,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 8 UE

Je älter desto besser

Älterwerden empfinden viele Menschen als beschwerliche Erfahrung. In der Tat sind gerade die Lebensjahre von 50 bis 60 von großen beruflichen und auch privaten Veränderungen begleitet. Einer der großen Meilensteine in unser aller Leben ist der Übergang in den Ruhestand. Dann kommen viele Fragen auf, wie z.B.: Wie kann ich mich im Ruhestand noch sinnvoll betätigen? Wie wird unsere Beziehung sein, wenn wir beide zuhause sind? Was wird mit meinen Träumen, die ich noch nicht gelebt habe?
In diesem Seminar können Fragen wie diese geklärt und individuell beantwortet werden. Wir schauen auf unsere Lebenssituation, Lebensziele und entwickeln Vorgehensweisen um den Anforderungen der veränderten Lebensbedingungen gerecht zu werden. Dabei verwenden wir u.a. Werkzeuge aus der Systemischen Beratung, des Psychodramas und des NLP's.
Ro 01.07.09
Petra Liebeskind Coach
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Sa, 17.10. + So, 18.10.2015,
10.00-17.00 Uhr
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 53,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE

Biologie

Kräuterwanderung

Der tägliche Salat & Smoothies & Pestos aus der freien Natur: gesund & lecker, kostenfrei und frisch auf den Tisch. Welche, wie und wo können Pflanzen, Kräuter und Blätter aus der Natur gesammelt und verwendet werden? Wir sammeln, bereiten zu und essen gemeinsam. Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen, Korb, Handschuhe, Schere, Messer, Gabel, Löffel, Teller, Tasse mitbringen. Es ist nicht gestattet Hunde mitzuführen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit der Teilnehmer. Materialkosten in Höhe von 6 Euro werden direkt im Kurs abgerechnet.
Ro 01.14.01
Robert Gebel Kneipp-Gesundheitstrainer
Bürgerhaus Weiskirchen, Thekenraum, Schillerstr. 27
Sa, 12.09.2015, 11.00-14.00 Uhr
€ 16,- / 4 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pilzkundliche Wanderung

Bei einem Streifzug durch den Wald rings um die Gänsbrüh informieren zwei Pilzsachverständige über die Lebensweise der Pilze und erklären die Funde an ihren Standorten und bei einer abschließenden Fundbesprechung. Hier können auch individuelle Fragen beantwortet werden und praktische Tipps gibt es dazu. Wer sammeln möchte, bringt bitte Körbchen (keine Plastiktüten) und Messer mit. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt; entsprechende Kleidung und Schuhwerk werden empfohlen.
Ro 01.14.02
Dieter Gewalt, Michael Hornung
Treffpunkt Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh
Sa, 17.10.2015, 10.00-13.45 Uhr
€ 6,- / 5 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung
Schriftliche Anmeldung ist erforderlich; begleitende Kinder sind kostenfrei.

Lesung

103 Frankfurter Unorte - eine Lesung mit Christian Setzepfandt

Sie meinen Frankfurt zu kennen? Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen und entdecken Sie die Stadt am Main von ihrer verborgenen Seite! Ob geheime Plätze, versteckte Sehenswürdigkeiten oder kuriose Bauten - lernen Sie in der Multimedia-Lesung mit Christian Setzepfandt den facettenreichen Charakter der Stadt kennen.
Begleiten Sie ihn virtuell zu den außergewöhnlichen Unorten Frankfurts.
"103 Unorte" ist ein Stadtführer der ganz anderen Art. In der Reihe zu Frankfurts unglaublichen Orten und Unorten sind bislang 3 Bände erschienen. Der Autor, Christian Setzepfandt, geboren 1957 in Frankfurt, ist studierter Kunsthistoriker und organisiert seit 30 Jahren Führungen in und um Frankfurt. Gemeinsam mit Frank Berger, studierter Historiker und Kurator am Historischen Museum Frankfurt, ist er Herausgeber der Unorte-Reihe.
Eintrittskarten sind in den städtischen Büchereien, dem örtlichen Buchhandel, direkt im Rathaus/Bürgerservice oder an der Abendkasse erhältlich. Eine Buchung über die Homepage ist nicht möglich.
Ro 02.01.01
Christian Setzepfandt
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Do, 12.11.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 5,- / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Eine Lesung in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Rodgau.

Malen

Manga und Anime zeichnen

Comic-Kurs in den Herbstferien für Kinder und Jugendliche von 9 bis 15 Jahren
Anime ist eine Art von Cartooning mit Ursprung in Japan. In diesem Kurs, der sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene richtet, sollen die typischen Merkmale näher betrachtet werden und zudem mehrere praktische Tipps zum Zeichnen von Anime- und Chibi Charaktere, gegeben werden.
Hier lernt man das wichtigste Handwerkszeug kennen! Von einer fetzigen Idee hin zu einer fertigen Geschichte, vom Entwurf der Figuren über die saubere Zeichnung bis hin zum fertigen Storyboard.
Bitte mitbringen: glattes Papier, lose, als Block A 4 oder größer, Fineliner 0,4 mm (nur schwarz), Bleistifte verschiedene Stärken, Buntstifte bzw. Farben.
Ro 02.05.01
Edi Hermann Staatl. anerkannter Grafik-Designer
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Sa, 24.10. + So, 25.10.2015,
10.00-16.00 Uhr
€ 24,- 2 Tage/ 16 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Plastisches Gestalten

Babybauchabdruck selbst überarbeiten und gestalten

Viele Schwangerschaften werden mit Gipsabdrücken festgehalten. Doch meistens bleibt es bei den unfertigen Abdrücken. Sie verschwinden auf dem Schrank, landen im Keller; weil das Resultat nicht so geworden ist, wie man es sich vorgestellt hat oder die Idee für die Gestaltung fehlt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die einen selbst gemachten Babybauchabdruck von ihrer Schwangerschaft zuhause haben oder machen möchten (bitte vorab selbst anfertigen / Anleitung über Kursleiterin). Und diesen mit professioneller Hilfe weiterbearbeiten und gestalten möchten. Ich werde Sie beraten, anleiten und unterstützen. Mit ein wenig Kreativität und Spaß am Gestalten werden wir Ihren Babybauchabdruck ausbessern, glätten, eine Aufhängung anbringen und gestalten. Nähere Informationen unter 0172162364 oder info@bauchliebe.de. Materialkosten (Grundpaket) in Höhe von ca. 20 Euro werden direkt an die Kursleitung gezahlt + Dekomaterialien nach Verbrauch.
Ro 02.06.01
Mareike D'Alessandro
Jugendhaus Dudenhofen, Kreativkraum, Freiherr-v.-Stein-Str. 8
Sa, 14.11.2015, 10.00-16.00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 10.00-13.00 Uhr
€ 75,- 2 Tage/ 12 UE
Hinweis: max. 5 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Musik/Musizieren

Gitarre für Fortgeschrittene

Weiterführung des Anfängerkurses.
Ro 02.08.01
N.N.
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.02
N.N.
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.03
N.N.
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.05
N.N.
Rodgau (Dudenhofen), Freiherr-vom-Stein-Schule, Freiherr-vom-Stein-Str. 11
Mo, 19.00-20.00 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Ro 02.08.06
N.N.
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 19.00-20.00 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 52,- 15 Tage/ 20 UE

Cajon - das kleine Schlagzeug

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird und hier einen regelrechten Boom erfahren hat. In diesem Intensivworkshop werden den Teilnehmern die Grundlagen des Cajonspiels sowie verschiedene populäre Rhythmen vermittelt. Gerüstet mit den wichtigsten spieltechnischen Grundlagen erlernen Sie Schlagzeug-Grooves auf das Cajon zu übertragen und Playalongs zu begleiten, als Vorstufe zum Musizieren in einer Band. Bei diesem Workshop wird jeder Teilnehmer entsprechend seines Spielniveaus gefördert. Für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene geeignet. Cajons können gegen Leihgebühr von 5 Euro für den Kurs gestellt werden - bitte bei Anmeldung angeben.
Ro 02.08.10
Thea Florea
Jugendhaus Dudenhofen, Veranstaltungsraum UG, Freiherr-vom-Stein-Str. 8
Sa, 14.11. + So, 15.11.2015,
13.00-16.00 Uhr
€ 21,- 2 Tage/ 8 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gitarre ganz einfach -

Schnupperkurs - Erwachsene - Kleingruppe
Keine klassische Gitarre, sondern Rock & Roll, Rock, Blues, Lagerfeuermusik mit E- und Akustik-Gitarre. Die typische Spielweise kennenlernen. Ohne Noten, mit viel Gefühl zur Musik.
Ro 02.08.15
Jürgen Herrmann Dipl.-Toningenieur Rodgau (Dudenhofen),Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3
Sa, 10.10.2015, 11.00-13.15 Uhr
€ 16,- / 3 UE
Hinweis: max. 5 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gitarre ganz einfach -

Schnupperkurs - Kinder (ab 10 Jahren) - Kleingruppe
(Inhalte siehe Ro 02.08.15)
Ro 02.08.16
Jürgen Herrmann Dipl.-Toningenieur Rodgau (Dudenhofen),Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3
Sa, 10.10.2015, 15.00-17.15 Uhr
€ 12,- / 3 UE
Hinweis: max. 5 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schlagzeug -

Schnupperkurs - Erwachsene - Kleingruppe
Ein Schnupperkurs in der Kleingruppe für alle, die Interesse am Schlagzeugspiel und dem Instrument haben. Wir werden in diesen Stunden das Schlagzeug kennenlernen und die gängigsten Stilrichtungen erfahren.
Ro 02.08.18
Jürgen Herrmann Dipl.-Toningenieur Rodgau (Dudenhofen),Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3
Sa, 19.09.2015, 11.00-13.15 Uhr
€ 16,- / 3 UE
Hinweis: max. 5 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Schlagzeug

- Schnupperkurs - Kinder (ab 10 Jahren) - Kleingruppe
(Inhalte siehe Ro 02.08.18)
Ro 02.08.19
Jürgen Herrmann Dipl.-Toningenieur Rodgau (Dudenhofen),Tonstudio ME-Musik, Rheinstr. 3
Sa, 19.09.2015, 15.00-17.15 Uhr
€ 12,- / 3 UE
Hinweis: max. 5 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Tanz

Tanz mit - bleib fit

Tanzen für die Altersgruppe 55 plus
Getanzt werden internationale Tänze in Form von Kreis- und Gassentänzen. Auch Line Dance, Squares und Kontratänze gehören zum Programm. Anspruchsvolle und abwechslungsreiche Schrittfolgen wechseln mit leicht erlernbaren, einfachen Kombinationen. Der Spaß und die Freude an der Bewegung zur Musik stehen dabei im Vordergrund. Vorkenntnisse im Tanzen sind nicht erforderlich.
Ro 02.09.01
Ute Wassong
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Mo, 10.00-11.30 Uhr, ***ab 05.10.2015***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
8 Tage/ 16 UE

Fotografie

Der große Portrait-Kurs

Das Portrait, die Königsklasse der Fotografie, ist vielschichtiger als man denken möchte. Es geht nicht nur um das Ablichten eines Gesichtes. Es geht darum, Stimmungen, Launen, Aspekte und Gefühle im Bild festzuhalten. An drei Abenden wollen wir die verschiedenen Seiten der Portraitfotografie erfahren:
Mi, 02.12.15 Das freie Portrait - Bilder aus der Situation heraus, Spontanportraits
Mi, 09.12.15 Das gestellte Portrait - Bilder in Studioqualität, Posing, Licht
Mi, 16.12.15 Portrait mit Accessoires - Mehr durch Requisiten und Accessoires
Wir werden uns im Kurs gegenseitig fotografieren und die Bilder direkt am PC kontrollieren und bewerten. Daher bringen Sie, wenn vorhanden, auch einen Laptop mit. Bitte bringen Sie ebenfalls Ihre (digitale) Kamera und ausreichend Speicher sowie Akkus mit.
Ro 02.11.02
Peter Giefer
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.00-21.45 Uhr, ***ab 02.12.2015***
€ 44,-, min. 12 Teilnehmer
€ 52,-, min. 10 Teilnehmer
€ 65,-, min. 8 Teilnehmer
3 Tage/ 15 UE

Fotoexkursion Weihnachtsmarkt Dreieichenhain

Gemeinsam gehen wir an dem Samstag über den Weihnachtsmarkt von Dreieichenhain um die Aufgabe zu lösen, besondere Motive dieses Marktes in der Burgruine einzufangen. Wir lassen uns Zeit und versuchen aus den Motiven das optimale Ergebnis heraus zu holen. In der Vorbereitung reden wir über die zu erwartenden fotografischen Anforderungen und Problemstellungen und deren Lösung. Eine Woche später werten wir unsere Fotos aus.
Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse
Di, 08.12.15, 18.00 - 21.45 Uhr, Vorbereitung - Information - Technik, Jügesheim GBS
Sa, 12.12.15, 10.00 - 16.00 Uhr, Exkursionstag, Dreieichenhain (eigene Anreise)
Di, 15.12.15, 18.00 - 21.45 Uhr, Nachbesprechung - Bilderschau, Jügesheim GBS
Ro 02.11.03
Peter Giefer
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 08.12.2015, 18.00-21.45 Uhr
Sa, 12.12.2015, 10.00-16.00 Uhr
Di, 15.12.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 63,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
3 Tage/ 18 UE

Kunsthandwerkliches Gestalten

Adventsbinderei

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt... Damit das Erste am 1. Advent angezündet werden kann, gestalten wir gemeinsam einen Adventskranz für Ihre besinnliche Zeit. Sie binden Ihren eigenen Kranz unter Anleitung und mit Unterstützung. Anschließend dekorieren wir gemeinsam den Kranz mit Kerzen und Schmuck nach Farbwunsch und persönlichem Geschmack. Sie können Kugeln/Kerzen, Accessoires, Bindegrün und Hilfsmittel vor Ort erwerben. Sie können aber auch alles selbst mitbringen. Den Bedarf bitte vorher telefonisch mitteilen (0160 90389401). Warmer Tee rundet den Tag ab und für ein gemütliches Ausklingen kann jeder etwas mitbringen. Ich freue mich auf Sie!
Mitzubringen: Kranzunterlage, Gartengrünschnitt, Bindedraht (wenn vorhanden, ansonsten vor Ort käuflich erwerbbar), Küchenmesser, Gartenschere, evtl. Klebepistole, 4 Kerzen (Safe Candle) in gewünschter Farbe und Größe.
Ro 02.12.01
Cornelia Hauck Floristin
Rodgau (Hainhausen), Ringstr. 6, Blumenwerkstatt
Sa, 21.11.2015, 10.00-14.00 Uhr
€ 17,-, min. 10 Teilnehmer
€ 21,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Specksteinarbeiten

Der Speckstein ist ein weicher Stein, der gesägt und mit Raspeln gut bearbeitet werden kann. Er kann weiß, rosa, grün oder grau marmoriert sein. Ob figürlich oder abstrakt, Sie werden in dem Stein etwas finden, das Sie fasziniert. Oftmals inspiriert der Stein den Betrachter und es entsteht eine Symbiose zwischen Stein, Mensch und Natur. Die Dozentin stellt Steine, Politur, Sägen und Raspeln. Materialkosten in Höhe von 15 bis 20 Euro werden direkt im Kurs entrichtet.
Mitzubringen: Schürze oder alte Kleidung
Ro 02.12.02
Gertrud Stemper
Jugendhaus Dudenhofen, Kreativkraum, Freiherr-v.-Stein-Str. 8
Di, 19.30-21.00 Uhr, ***ab 03.11.2015***
€ 55,- 7 Tage/ 14 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ikebana - Kreativ

Ikebana ist eine jahrhundertealte japanische Kunst, die das Arrangieren von Zweigen, Blumen und Blättern lehrt. Meister haben Regeln entwickelt, die die natürlichen Formen und Linien der Pflanzen unterstreichen und optimal zur Wirkung bringen. Es entstehen wunderschöne, ästhetische Arrangements. In diesem Kurs lernen Sie das Arrangieren nach den Regeln der Sogetsu-Schule und erweitern Ihre bisherigen Kenntnisse. Er ist geeignet für Fortgeschrittene, die bereits Kurse besucht haben. Am 1. Abend bitte Blumenmaterial zum Gedicht von Johann Wolfgang von Goethe mitbringen: "Natur und Kunst, sie scheinen sich zu fliehen. Und haben sich, eh man es denkt, gefunden."
Ro 02.12.12
Karin Teske
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Do, 20.00-21.30 Uhr, ***ab 01.10.2015***
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
8 Tage/ 16 UE

Möbel reparieren / restaurieren

In diesem Kurs geht es um das Restaurieren und Reparieren alter - und auch neuer - Möbel. Es werden Tipps zum Entfernen von Lacken und zur Oberflächenbehandlung gegeben. Es wird gezeigt, wie schadhafte Stellen im Holz ausgebessert und wacklige Möbel repariert werden können. Vorhandene Kenntnisse werden weiter vertieft. Schwerpunkt des Kurses ist die Holzbearbeitung. Sie lernen das Sägen, Hobeln und Stemmen von Holz. Der Dozent stellt verschiedene Eckverbindungen vor und eine davon kann praktisch geübt werden (Schwalbenschwanz). Reparaturbedürftige Klein(st)möbel können mitgebracht und im Kurs restauriert werden. Der Dozent berät vor Ort, wie das Stück restauriert werden kann und steht während des Werkens mit Rat und Tat zur Seite. Material kann über Dozenten besorgt werden und ist direkt im Kurs zu bezahlen. Der Kurs ist für neu Interessierte oder Teilnehmer, die ihre Möbel aus den letzten Kursen weiter bearbeiten möchten. Bitte zweckmäßige Kleidung tragen.
Ro 02.12.13
Detlef Schramm Tischlermeister
Jugendhaus Dudenhofen, Werkstatt, Freiherr-v.-Stein-Str. 8
Sa, 07.11. +14.11.2015, 09.00-13.30 Uhr
€ 55,- 2 Tage/ 12 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Textiles Gestalten

Stoffpuppen und Kuscheltiere

Die Teilnehmer/-innen erlernen die Anfertigung von Stoffpuppen, Teddies und Kuscheltieren. Die Unikate werden fast ausschließlich in Handarbeit hergestellt. Nähere Informationen gibt es bei der Kursleiterin (Tel. 06106 733803). Bitte Nähutensilien mitbringen.
Ro 02.13.07
Helene Löbig
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
Mo, 19.00-22.00 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Ro 02.13.08
Helene Löbig
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
Di, 19.00-22.00 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Ro 02.13.09
Helene Löbig
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
Mo, 19.00-22.00 Uhr, ***ab 02.11.2015***
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Ro 02.13.10
Helene Löbig
Rodgau (Nieder-Roden), Am Forschheimer See 22
Di, 19.00-22.00 Uhr, ***ab 03.11.2015***
€ 60,- 5 Tage/ 20 UE

Mode

Neue Farben in Ihrem Kleiderschrank

Sie möchten gerne mehr Farbe in Ihren Kleidungsstil bringen, sind aber unsicher, welche Farben Ihnen stehen? Ob eher Pastelltöne oder knallige Farben Ihre Ausstrahlung unterstreichen, zeigt die individuelle Farbanalyse. Ein Farbpass mit den passenden Tönen unterstützt Sie bei zukünftigen Shoppingtouren. Diesen erhalten Sie für 25 € direkt im Kurs.
Ro 02.14.01
Vera Eiselstein
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Sa, 17.10.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 13,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Stilberatung für die Frau

"Eine Frau sollte sich jeden Tag so anziehen, als könnte sie ihrer großen Liebe begegnen". An Ihren Körperproportionen lässt sich leicht ablesen, welche Hosen-, Rock-, und Oberteillänge für Sie von Vorteil ist. Sie erfahren außerdem Tipps und Tricks, wie Sie Problemzonen kaschieren und Ihre Vorzüge hervorheben. Bitte tragen Sie körpernahe Kleidung, damit wir Ihre Proportionen berücksichtigen können.
Ro 02.14.02
Vera Eiselstein
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Sa, 14.11.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 18,- / 4 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mit Accessoires zu neuem Look

Accessoires in Farbe und Stil auf das eigene Outfit abzustimmen und daraus einen Look zu kreieren, ist Inhalt dieses Kurses. Was es dabei zu beachten gibt und welche Rolle der eigene Körper spielt, dem kommen wir gemeinsam auf die Spur. Der Kurs ist besonders für Frauen geeignet, die neugierig sind und sich mit Ihrem Äußeren intensiv beschäftigen möchten.
Ro 02.14.03
Vera Eiselstein
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 04.11.2015***
€ 26,- 4 Tage/ 8 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähen und Zuschneiden

In den Nähkursen werden Grundkenntnisse vermittelt, die die Anfertigung verschiedener Kleidungsstücke erlauben. Gelehrt wird dabei auch das Zuschneiden. Nähmaschinen sind im Sozialzentrum vorhanden, eigene können aber mitgebracht werden.

Wochenend-Nähkurs

Ein Wochenende nur zum Nähen. Die Teilnehmer lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene/-r. Nähen Sie sich ein Lieblingsstück an drei Tagen! Am Montag werden Material, Schnitt und Stoff besprochen.
Ro 02.14.04
Brigitte Kreuzwieser Damenschneiderin, Farb- und Stilberaterin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 5
Mo, 05.10.2015, 18.00-19.30 Uhr
Sa, 10.10. + So, 11.10.2015,
09.30-15.30 Uhr
€ 59,- 3 Tage/ 18 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähkurs für Kinder ab 12 Jahren in den Herbstferien - *Kleingruppe*

Einstieg in das Schneidern um sich ein eigenes Kleidungsstück zu nähen, z. B. einen Rock oder eine Hose. Am Montag werden Material, Schnitt und Stoff besprochen.
Ro 02.14.05
Brigitte Kreuzwieser Damenschneiderin, Farb- und Stilberaterin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 5
Mo, 12.10.2015, 18.00-19.30 Uhr
Fr, 16.10.2015, 14.00-17.00 Uhr
Sa, 17.10.2015, 10.00-13.00 Uhr
So, 18.10.2015, 10.00-13.00 Uhr
Mo, 19.10.2015, 10.00-13.00 Uhr
€ 62,- 5 Tage/ 18 UE
Hinweis: max. 6 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Nähen und Zuschneiden für Anfänger und Fortgeschrittene

In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen Zuschneiden, Nähen und Anprobieren. Egal ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene/-r. Voraussetzung: Spaß am Nähen! Am ersten Kurstag sind mitzubringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, Stoffreste und evtl. gewünschtes Schnittmuster.
Ro 02.14.07
Marie-Luise Macey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 5
Mo, 19.30-21.45 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 66,- 10 Tage/ 30 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 02.14.08
Marie-Luise Macey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 5
Di, 19.30-21.45 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 66,- 10 Tage/ 30 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kosmetik

Beauty Workshop
Entdecke, was du liebst
In diesem Kurs erlernen Sie die besondere Kunst der Visagistik. Lernen Sie Ihre Vorzüge zu unterstreichen und kleine Mängel zu kaschieren. Werden Sie Profi in Sachen Tages- und Abend-Make-up in entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung.
Bitte mitbringen: vorhandene Make-up Utensilien, Stirnband / Haarband, ein (kleines) Handtuch, einen Fotoapparat oder Fotohandy (für Vorher- / Nachher Bilder), Schminkspiegel (falls vorhanden), Tischspiegel, Wattepads, Taschentücher und Wattestäbchen, Textmarker und Buntstifte.
Die Dozentin stellt zusätzliche Kosmetik und Arbeitsmaterialien. Materialkosten in Höhe von 3 Euro werden direkt an die Kursleitung gezahlt.
Ro 03.00.01
Katja Baumbach Visagistin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 26.09.2015, 14.00-18.00 Uhr
€ 15,-, min. 12 Teilnehmer
€ 19,-, min. 10 Teilnehmer
€ 23,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Autogenes Training / Yoga / Entspannung

Die Teilnahme an den folgenden Kursen sollte nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt erfolgen.

Hinweis:
Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte (Yoga) Matte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Getränk mitbringen.

Autogenes Training für Anfänger/-innen
Extreme Belastungen, Ärger im Beruf und Familie, Hetze im Alltag führen zu Stress und können oft nicht mehr körperlich verkraftet werden. Dadurch kann es zu ernsthaften Beeinträchtigungen der Gesundheit kommen. Hier kann das Autogene Training zur wirksamen Selbstentspannung beitragen und die innere Ruhe und Ausgeglichenheit wieder herstellen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.01.01
Jochen Beckmann Heilpraktiker
Rodgau (Nieder-Roden), Dornwiesenstr. 15, Naturheilpraxis Jochen Beckmann
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 29.09.2015***
€ 58,-, min. 12 Teilnehmer
€ 70,-, min. 10 Teilnehmer
€ 87,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 20 UE

Meditation - Ausgleich von Körper, Seele und Geist
Meditation baut nachweislich Stress aller Art ab, führt zu einer tiefen Entspannung und erzeugt Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Dazu erlernen Sie Körper- und Atemübungen zur Entspannung und zur Schöpfung neuer Kraft. "Meditation ist das Entleeren des Bewusstseins von seinem Inhalt", Krishnamurti, Vollkommene Freiheit. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Schreibzeug, einen Beitrag zum kalten Buffet.
Ro 03.01.02
Margaret Pauline Finnerty
Rodgau (Dudenhofen), Georg-August-Zinn-Str. 17
Sa, 07.11.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Wohltuende Klänge hören und spüren/Erweiterung - für Anfänger und Fortgeschrittene
Klangschale, Zimbel und Gong führen in die Welt der obertonreichen Klänge. Eine Methode, die schon vor 5.000 Jahren in der indischen Heilkunst angewandt wurde. Peter Hess hat die Klänge in jahrelanger Forschung und Praxis den Bedürfnissen der Menschen im Westen angepasst. Eine wirksame, gesundheitsfördernde, tief entspannende Methode. Klänge lösen Spannungen, berühren unser Innerstes, sie mobilisieren unsere Selbstheilungskräfte, wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich überraschen und verwöhnen! Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.01.03
Hannelore Pieper Klangschalentherapeutin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Sa, 12.12.2015, 15.00-18.00 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 15,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE

ZEN-MEDITATION für Anfänger und Fortgeschrittene
in der Tradition von Thich Nhat Hanh
Um zu meditieren benötigen wir keinerlei Hilfsmittel außer unserem Atem, den wir immer dabei haben. Der vietnamesische ZEN-Meister und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh lehrt eine für uns "Westler" einfach verständliche Art der Achtsamkeit. Eine Teezeremonie und ein Erfahrungsaustausch runden den Abend ab.
Pro Teilnehmer kommt zur Kursgebühr ein Unkostenbeitrag von 5 € für Tee und Gebäck hinzu. Dieser wird direkt bei der Kursleiterin bezahlt.
Ro 03.01.05
Gabriela-Carmen Lang
Rodgau (Jügesheim), ZENDO Praxis für Asiatische Medizin, Heinrich-Böll-Str. 33
Do, 19.00-21.00 Uhr, ***ab 10.09.2015***
€ 106,-, min. 10 Teilnehmer
€ 133,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
10 Tage/ 27 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Beckenboden stärken mit Yoga und der Franklin Methode
Inkontinenz, Hämorrhoiden und Organabsenkungen sind die typischen bzw. bekannten Beckenbodenprobleme. Deshalb werden wir uns in diesem Workshop mit der Kraft aus unserer Körpermitte - dem Beckenboden - beschäftigen. Ein elastischer kraftvoller Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung und hat Einfluss auf die innere und äußere Haltung eines Menschen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.01.08
Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 28.11.2015, 14.00-17.45 Uhr
€ 25,- / 5 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gelöste Schultern, entspannter Nacken
Durch einseitige Belastung oder großer innerer Anspannung verspannen und verschlacken unsere Schultermuskeln immer mehr. Durch Dauerstress ziehen wir ständig die Schultern hoch, anstatt sie locker nach unten zu lösen. In diesem Workshop werden wir uns intensiv mit unserer Schulter- und Nackenmuskulatur beschäftigen und Sie werden mit gelösten Schultern und entspanntem Nacken nach Hause gehen.
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.01.09
Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 19.09.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 19,- / 4 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.01.10
Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Fr, 02.10.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 19,- / 4 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Den Rücken stärken mit Yoga
Stress, Fehlhaltung, körperliche und seelische Belastungen erhöhen die Spannung in unserer Muskulatur, der Körper wird immer unbeweglicher. Durch gezielte Yoga-Übungen werden wir flexibler, steigern die Lebensfreude und beruhigen den Geist auf harmonische Weise. Yoga bietet dafür eine Fülle von Techniken wie Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.01.11
Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 07.11.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 21,- / 4 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga - Zeit, zu bleiben
Yin Yoga ist ein Bestandteil des Hatha-Yoga und spricht die tieferen Schichten unseres Körpers wie die Faszien an. Faszien sind dünne Bindegewebshüllen, die miteinander Kontakt haben, ineinander übergehen und den gesamten Körper wie ein feines Netz durchziehen. Beim Yin Yoga gleiten wir sanft in die Asanas (Übung) und verweilen, wodurch sich Verspannungen und Blockaden auf körperlicher wie auf geistiger Ebene lösen können, auch mit Hilfe von Hilfsmitteln. Wir nehmen uns Zeit in der Übung anzukommen, zu bleiben, loszulassen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.01.12
Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
Rodgau (Jügesheim), Gartenstr. 48, DER YOGARAUM
Sa, 05.12.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 21,- / 4 UE
Hinweis: max. 9 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

YOGA - Relax - Wellness
Yoga-Wochenende in Reichelsheim/ Erzbach im Odenwald
vom 13.11. bis 15.11.2015
An diesem Wochenende fahren wir in die Nähe von Reichelsheim inmitten des idyllischen Odenwaldes. Wir wohnen im gepflegten Hotel Berghof mit Schwimmbad, Sauna und Whirlpool. Dort können wir so richtig entspannen und die Seele baumeln lassen - eine Oase zum Wohlfühlen. Wir werden gemeinsam Yoga praktizieren, können Spaziergänge in die nähere Umgebung machen oder genießen einfach die Annehmlichkeiten des Hotels. Alles kann, nichts muss. Eigene Anreise, evtl. können Fahrgemeinschaften gebildet werden. Nähere Hotelinfos unter: www.berghof-erzbach.de.
Mitzubringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, ggf. Sitzkissen und Getränk mitbringen.
Es gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Info unter www.vhs-rodgau.de bzw. 06106/693-1225/-1231.
Anmeldeschluss ist der 12. Oktober 2015.
Ro 03.01.13
Cornelia Burkhardt Yogalehrerin I.Y.
64385 Reichelsheim/Erzbach, Hotel Berghof, Forststr. 44
Fr - So, 13.11. - 15.11.2015
€ 54,- 3 Tage/ 16 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
(zzgl. 129,– Euro für Unterkunft und Halbpension im Einzelzimmer)
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Eine Wohltat für den Nacken und den Rücken - Entspannt und gutgelaunt ins Wochenende
Verspannungen, Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen rund um Halswirbelsäule, Nacken und Schultern sind vielen von uns nicht unbekannt. Im Workshop geht es um die wichtigsten Übungen für die gesamte Halswirbelsäule: die korrekte Haltung und Ausrichtung, Dehnungen, einfache Yogaübungen und die Integration in den Alltag. Auch der restliche Rücken kommt nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: Siehe Hinweis + Snack für die viertelstündige Pause.
Ro 03.01.18
Angelika Larha Jockwer Yogalehrerin M.Y.I.
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Sa, 17.10.2015, 10.30-17.00 Uhr
€ 28,-, min. 10 Teilnehmer
€ 35,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
8 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Vorbemerkung Tai Chi Chuan:
Tai Chi Chuan, Lee Stil, ist die alte chinesische Kunst der Meditation in Bewegung. Weich, rund und langsam ausgeführt, in Verbindung mit Atemübungen und Kai Men Yoga, entfalten die Übungen ihre Wirkung. Im meditativen Bewegungsfluss erleben wir Ruhe und Aufmerksamkeit, Geschmeidigkeit und Kraft, Entspannung und Energie, ein harmonisches Körper- und Selbstgefühl. Neben bequemer Kleidung werden dicke Socken oder leichte Turnschuhe, ein festes kleines Kissen und eine Decke oder Gymnastikmatte benötigt.

Easy Tai Chi Lee Stil
Für Anfänger zum Einsteigen. Einfache Grundübungen und Anfang der Kleinen Tai Chi Form des Lee Stils. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.01.20
Josefine Carls
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Mi, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 57,-, min. 12 Teilnehmer
€ 69,-, min. 10 Teilnehmer
€ 86,-, min. 8 Teilnehmer
11 Tage/ 22 UE

Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene
Für Teilnehmer/-innen, die die "Kleine Tai Chi Chuan Form" bis Position 50 bereits kennengelernt haben. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.01.21
Josefine Carls
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Mo, 19.45-21.15 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 101,- 13 Tage/ 26 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Qi Gong
Qi Gong sind chinesische Atem- und Bewegungsübungen zur Aktivierung und Stärkung der Qi-Energie. Die Übungen wirken in jedem Alter positiv bei Verspannungen und Stress.
Mitzubringen: Siehe Hinweis
Ro 03.01.22
Josefine Carls
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Mo, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 68,-, min. 12 Teilnehmer
€ 81,-, min. 10 Teilnehmer
€ 101,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 26 UE

Entspannungs-Mix
Bewährte Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi-Gong oder Phantasiereisen und Meditation können im Alltag als Quelle der inneren Kraft und Ruhe genutzt werden. In entspannter Atmosphäre werden Sie in die verschiedenen Methoden eingeführt. Sie bekommen praktische Anregungen, die Sie auch leicht im Alltag umsetzen können. Mitzubringen: Siehe Hinweis
Ro 03.01.24
Eva Dömling Entspannungstherapeutin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 16.09.2015***
€ 16,-, min. 12 Teilnehmer
€ 19,-, min. 10 Teilnehmer
€ 23,-, min. 8 Teilnehmer
3 Tage/ 6 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Qi Gong nach den fünf Elementen
Qi Gong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, nach der die Lebensenergie, auch das Qi genannt, in einem System von Leitbahnen im Körper strömt. Übungen des Qi-Gongs der fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) unterstützen den harmonischen Fluss des Qi im Menschen. Sie stärken das körperliche und geistige Wohlbefinden auf nachhaltige Weise. Die Übungen sind für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand geeignet.
Bitte mitbringen: Siehe Hinweis
Ro 03.01.25
Eva Dömling Entspannungstherapeutin
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 07.10.2015***
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
8 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für mich - Zeit zum Stärken und Auftanken
Dieser Yogakurs vermittelt verschiedene Yogaübungen, die den eigenen Körper kräftigen, dehnen und durch bewusste Atemübungen harmonisch begleiten. Ausgleichende Ruhepausen unterstützen die körperliche und mentale Erholung. Mitten im Alltag ermöglicht es Ihnen eine wohltuende Zeit zum Regenerieren und Auftanken. Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene.
Mitzubringen: Siehe Hinweis
Ro 03.01.26
Zivana Blagojevic Yogalehrerin BDY/EYU
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Di, 18.30-19.30 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 46,-, min. 12 Teilnehmer
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga - Dynamisch und Kraftvoll
In diesem vitalen Yogakurs praktizieren Sie rhythmisch fließende, ineinander aufbauende Körperübungen (Asanas). Sie bewegen sich nach anfänglich aufwärmenden Bewegungen, dynamisch und kraftvoll durch die Übungssequenzen, unterstützen so die Stärkung des Bewegungsapparates und Ihrer Muskulatur. Sie üben Atemtechniken und erlernen Entspannungsmethoden, die Ihre Übungspraxis harmonisch abrunden und Ihnen regenerierende Momente ermöglichen. Dieser Kurs richtet sich an alle Yogaübenden, die Ihre Praxis gerne intensivieren möchten. Mitzubringen: Siehe Hinweis
Ro 03.01.27
Zivana Blagojevic Yogalehrerin BDY/EYU
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 70,-, min. 12 Teilnehmer
€ 84,-, min. 10 Teilnehmer
€ 104,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yoga für den Rücken - Eine stabile Aufrichtung im Alltag
In diesem Yogakurs praktizieren Sie Körperübungen, die insbesondere auf die Dehnung, Kräftigung und Mobilisierung des gesamten Rückens und der Wirbelsäule ausgerichtet sind. Sie erleben Bewegungen, die sich gezielt auf die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur beziehen, um so die Stärkung und Aufrichtung des Bewegungsapparates zu fördern. Die Yogapraxis wird dabei harmonisch durch eine bewusste Atmung begleitet.
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger sowie leicht Fortgeschrittene, die Ihrem Rücken für die Anforderungen des Täglichen ein gestärktes Fundament ermöglichen wollen.
Mitzubringen: Siehe Hinweis
Ro 03.01.28
Zivana Blagojevic Yogalehrerin BDY/EYU
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Mo, 18.30-19.30 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 46,-, min. 12 Teilnehmer
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Yin Yoga und Faszien
In einer Zeit voller Hektik und Leistungsgedanken entdecken Sie Ihre inneren ruhenden Anteile.
Mit Yin Yoga in intensiven, langen Dehnungen verweilen und zur Ruhe kommen.
In Kombination mit einem speziellen Training der sich überall um unser Muskelgewebe liegenden Faszien, lösen sich Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper, das Bindegewebe wird gestrafft.
Sie werden körperlich und geistig felixibler, beweglicher, ein verjüngender Austausch im Körper kommt in Gang. Geübt wird auf der Matte mit zusätzlichen Hilfsmitteln. Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme und wärmende Kleidung, (Jacke/Socken), Meditationskissen, 2 kleine Handtücher, Getränk. Rollen, Bänder und Klötze werden vor Ort bereitgestellt.
Ro 03.01.29
Cornelia Hauck Yogalehrerin SY
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Multifunktionsraum
Mi, 19.00-20.00 Uhr, ***ab 16.09.2015***
€ 46,-, min. 12 Teilnehmer
€ 56,-, min. 10 Teilnehmer
€ 70,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gymnastik/ Bewegung

Hinweis
Für alle Gymnastikkurse bitte bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, großes Handtuch und Getränk mitbringen.

Wirbelsäulentraining ohne Reue für Frauen u. Männer - vormittags
Der Kursus bietet körperfunktionsgerechtes Training. Die Übungen werden aus einer Entlastungshaltung heraus langsam und konzentriert durchgeführt. Das bedeutet Muskeltraining ohne schädliche Belastung für Wirbelsäule und Gelenke. Meditative, leise Musik sorgt für eine stressfreie, beruhigende Atmosphäre.
Ro 03.02.01
Irene Pfragner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Fr, 08.30-09.30 Uhr, ***ab 11.09.2015***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Ro 03.02.02
Irene Pfragner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Di, 10.30-11.30 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Frauen u. Männer - vormittags
Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskelgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.03
Irene Pfragner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Di, 08.30-09.30 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Ganzkörpertraining für Frauen - vormittags
Alle Hauptmuskelgruppen wie Rücken - Bauch - Po - Arme - Beine werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.
Mitzubringen: Siehe Hinweis
Ro 03.02.04
Irene Pfragner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Di, 09.30-10.30 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Fitnessgymnastik für Frauen und Männer - vormittags
Eine ausgewogene Mischung aus Callanetics, Haltungsschulung, Rückengymnastik, Training mit Handgeräten u.a. Hanteln, Therabändern sorgt für ein gezieltes Training bestimmter Muskelgruppen z.B. Rücken, Bauch, Beine, Po. Dehn- und Entspannungsübungen sorgen für den Stundenausklang.
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.05
Irene Pfragner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Fr, 09.30-10.30 Uhr, ***ab 11.09.2015***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Easy-Step / Problemzonen-gymnastik für Frauen und Männer - vormittags

Es erwartet Sie ein flottes Aufwärmprogramm, eine schweißtreibende Ausdauerphase mit dem Step und leicht erlernbare Choreographien. Ein Kräftigungsteil für Bauch/Rücken/Arme/Po. Die Stunde klingt mit Entspannungsübungen aus.
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.06
Irene Pfragner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Fr, 10.30-11.30 Uhr, ***ab 11.09.2015***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Gymnastik?? Sonntags?? Ja!!! Für Frauen und Männer

Ja richtig, es ist Sonntag und wir liegen nicht im Bett, sondern tun etwas gegen verspannte Nacken, gequälte Rückenpartien, vernachlässigte Bauchmuskeln, verkürzte Kniesehnen und ganz nebenbei schauen wir mal ob nicht auch eine bessere Haltung von Nöten wäre. Lust? Dann auf!
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.07
Irene Pfragner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
So, 09.30-10.30 Uhr, ***ab 13.09.2015***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Easy-Step für Männer und Frauen - Sonntagvormittag

(Inhalte siehe Ro 03.02.06)
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.08
Irene Pfragner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
So, 10.30-11.30 Uhr, ***ab 13.09.2015***
€ 42,-, min. 8 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Wirbelsäulengymnastik

Bei 80% der Rückenpatienten liegt die Ursache der Beschwerden in der unterentwickelten Muskulatur. Es besteht also ein Kraftproblem! Hier hilft nur eine gezielte Kräftigung. Wer seine Muskulatur schont, schwächt sie nur noch mehr. Mit Muskelaufbau und Dehnung können Sie Ihre Beweglichkeit erhalten. Die Gebühr wird teilweise von verschiedenen Krankenkassen übernommen!
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.11
Doris Keller
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Mo, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.12
Doris Keller
Rodgau (Weiskirchen), Bürgerhaus, kleiner Saal, Schillerstr. 27
Mo, 10.00-11.00 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Dance Fitness

Spaß am Tanzen und es fehlt die Gelegenheit? Dann sind Sie hier genau richtig.
In dieser Stunde werden tänzerische Elemente aus unterschiedlichen Tanzrichtungen gemischt mit klassischen Aerobic-Schritten. Es handelt sich um ein motivierendes, aerobes Ausdauertraining, ganz im Zeichen von Spaß und Rhythmus. Aus einer Kombination von Grundschritten und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen und das zu fetziger Musik. Keine Vorkenntnisse notwendig.
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.14
Britta Ballenberger
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 19.00-20.00 Uhr, ***ab 16.09.2015***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Fitness 50plus für Frauen und Männer

Man kann die Leistungsfähigkeit noch in jedem Alter steigern. Es ist nie zu spät damit anzufangen!
Das abwechslungsreiche Trainingsangebot ist auf diese Altersgruppe speziell zugeschnitten. Durch Herz-Kreislauf-Training, Wirbelsäulengymnastik, Easy-Zirkeltraining, Beckenboden-, Dehnübungen sowie diverse Spiele, wird das Herz-Kreislauf- und das Muskel-Skelett-System angeregt und gestärkt. Ganz nebenbei werden so auch wieder Gleichgewicht und die Koordination geschult.
Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Hallen-/Sportschuhe, Handtuch und Getränk. Matten sind vorhanden.
Ro 03.02.15
Britta Ballenberger
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Mi, 20.00-21.00 Uhr, ***ab 16.09.2015***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Zirkustraining für Kinder und Jugendliche (8-18 Jahre)

Inhalte: Jonglieren mit Bällen, Ringen, Keulen, Diabolo, Balancieren, Einrad fahren, eine Aufführung gestalten.
Bitte in bequemer Gymnastikkleidung kommen und vorhandene Jongliergeräte und Einräder mitbringen. Verpflegung ist selbst mitzubringen.
Ro 03.02.16
Alexander Butte
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 10.10. + So, 11.10.2015,
10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 29,-, min. 10 Teilnehmer
€ 36,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 03.02.17
Alexander Butte
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Sa, 14.11. + So, 15.11.2015,
10.00-16.00 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 29,-, min. 10 Teilnehmer
€ 36,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 16 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gutes für den Rücken

Rückenschmerzen entstehen durch Bewegungsmangel, falsches und zu langes Sitzen oder einseitige Belastung. Mit gezielter Gymnastik (Kräftigungs-, Dehn-, Mobilisations- und Beckenbodenübungen und kurze Entspannung) werden Wirbelsäulenbeschwerden, muskuläre Dysbalancen und Verspannungen kuriert. Auch der Beckenboden wird mittrainiert.
Mitzubringen: Gymnastikkleidung und Gymnastikmatte
Ro 03.02.19
Ute Weber-Werne
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 18.20-19.20 Uhr, ***ab 10.09.2015***
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Ro 03.02.20
Ute Weber-Werne
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 19.30-20.30 Uhr, ***ab 10.09.2015***
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Ro 03.02.21
Ute Weber-Werne
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Do, 17.15-18.15 Uhr, ***ab 10.09.2015***
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Rundum fit ab 60 - Gymnastik für Frauen

Mit einem schonenden Ganzkörpertraining, welches fordert aber nicht überfordert, werden Ihre Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessert. Kursinhalte: Beckenboden- und Rückentraining.
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.22
Eva Roth
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Di, 14.45-15.45 Uhr, ***ab 01.09.2015***
€ 49,-, min. 12 Teilnehmer
€ 58,-, min. 10 Teilnehmer
€ 73,-, min. 8 Teilnehmer
14 Tage/ 19 UE

Ro 03.02.23
Eva Roth
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Di, 16.00-17.00 Uhr, ***ab 01.09.2015***
€ 49,-, min. 12 Teilnehmer
€ 58,-, min. 10 Teilnehmer
€ 73,-, min. 8 Teilnehmer
14 Tage/ 19 UE

Rückenfitness

Alltägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, mit diesen Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.24
Susanne Dey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Do, 10.00-11.00 Uhr, ***ab 10.09.2015***
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Power Pilates

Power Pilates ist ein intensives Training, das die Kraft und Beweglichkeit verbessert, zu einem stabilen Körperzentrum führt, Haltungsschwächen korrigiert, das Körperbewusstsein stärkt, den Geist erfrischt und Stress und Verspannung abbaut.
Ein abgerundetes Übungsprogramm mit einem Fitness-Warm-up, um mit voller Konzentration die Übungen beginnen zu können, einem Haupttrainingsteil und im Anschluss einem Ausklang der Stunde in Form von Dehnungs- und Atmungsübungen. Die Teilnehmer lernen, ihren Körper zu beherrschen und die Übungen durch den Einsatz der Atmung zu intensivieren. Empfohlen werden Pilates-Vorkenntnisse.
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.25
Susanne Dey
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Do, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 10.09.2015***
€ 45,-, min. 12 Teilnehmer
€ 54,-, min. 10 Teilnehmer
€ 68,-, min. 8 Teilnehmer
13 Tage/ 17 UE

Rückenfit
Tägliche Fehlbelastung und Haltungsschäden lassen unseren Rücken schmerzen. Durch gezielte Aufbauübungen der Haltungsmuskulatur (oberer + unterer Rücken und Bauch) geben wir unserem Körper die Möglichkeit, trotz dieser Belastungen schmerzfrei durch den Alltag zu kommen. Ein Entspannungs- oder Stretchingteil runden die Stunde ab.
Mitzubringen: Matte, Handtuch, dicke Socken oder "Schläppchen", Getränk und bequeme Kleidung.
Ro 03.02.26
Susanne Dey
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 20.30-21.30 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 49,-, min. 12 Teilnehmer
€ 58,-, min. 10 Teilnehmer
€ 73,-, min. 8 Teilnehmer
14 Tage/ 19 UE

Fitness Mix
Nach einem kreislaufanregenden Warm-up kräftigen und dehnen wir sämtliche Muskelgruppen unseres Körpers. Wir vereinen Kräftigung, Flexibilität sowie Stabilisation und Atmung zu einem effektiven Ganzkörper-Workout. Auch der Beckenboden wird berücksichtigt! Am Ende runden wir entweder mit einem Stretching oder einer Entspannung die Stunde ab!
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.27
Susanne Dey
Rodgau (Jügesheim), Carl-Orff-Schule, Turnhalle im Hof, Nordring 32
Di, 19.30-20.30 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 49,-, min. 12 Teilnehmer
€ 58,-, min. 10 Teilnehmer
€ 73,-, min. 8 Teilnehmer
14 Tage/ 19 UE

Aktiv-Walking
Aktiv-Walking ist ein Ausdauertraining ohne Stöcke, das vor allem das Herz-Kreislauf-System stärkt und die Durchblutung verbessert. Walking kann sowohl langsam als auch schnell betrieben werden. Die bewusste Abrollbewegung der Füße schont die Gelenke, der betonte Armeinsatz kräftigt zusätzlich die Oberkörpermuskulatur. In Kombination mit gezielten Achtsamkeits-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen hat Walking einen positiven Einfluss auf Kondition, Herz und Kreislauf.
Mitzubringen: Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Sportschuhe
Ro 03.02.30
Claudia Bischoff
Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh
Mi, 17.30-18.30 Uhr, ab 09.09.2015
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 13 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreigung

Aktiv-Walking am Vormittag
(Inhalte siehe Ro 03.02.31)
Mitzubringen: Bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, Sportschuhe
Ro 03.02.31
Claudia Bischoff
Waldfreizeitanlage Dudenhofen an der Gänsbrüh
Mi, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 35,-, min. 12 Teilnehmer
€ 42,-, min. 10 Teilnehmer
€ 52,-, min. 8 Teilnehmer
10 Tage/ 13 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreigung

Pilates für Anfänger
Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Ziel ist die Stärkung der Muskulatur, Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Trainiert werden insbesondere die Muskulatur rund um die Wirbelsäule, des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und Gelenke geschont werden.
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.33
Marina Staneviciene
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Mo, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 14.09.2015***
€ 42,-, min. 12 Teilnehmer
€ 50,-, min. 10 Teilnehmer
€ 62,-, min. 8 Teilnehmer
12 Tage/ 16 UE

Zumba® Fitness
Kein anderes Workout ist so effektiv, innovativ und motivierend wie Zumba® Fitness. Es ist eine Tanz- und Fitness-Party! Es macht Spaß! Es ist anders als andere Trainingsprogramme! Es ist leicht zu erlernen! Und es wird nie langweilig! Sind Sie bereit, sich fit zu feiern?!?
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.49
Anita Gehrung
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, kleiner Saal, Römerstr. 13
Di, 19.00-20.00 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Zumba® Gold
Zumba®Gold ist ein Tanzfitnesskurs, der besonders auf aktive Ältere und absolute Tanz- und Fitnesseinsteiger zugeschnitten ist. Mit einfach erlernbaren Schrittkombinationen bewegt man sich zu lateinamerikanischen Rhythmen. Es ist ein belebender, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der lebendig und vor allem mitreißend ist. Zumba Gold® bietet veränderte, gelenkschonende, leicht zu lernende Schritte und ein angenehmes Tempo für eine gesunde und aktive Lebensweise in jedem Alter.
Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.50
Anita Gehrung
Rodgau (Nieder-Roden), Bürgerhaus, großer Saal, Römerstr. 13
Mi, 19.15-20.15 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 62,-, min. 12 Teilnehmer
€ 52,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Frauen
In diesem Kurs wollen wir die Kraft und Beweglichkeit unseres Körpers verbessern. Kräftigung der Muskulatur, die verstärkt zur Abschwächung neigt, Dehnung der Muskulatur, die zur Verkürzung neigt, Mobilisierung der Gelenke, Schulung der eigenen Körperwahrnehmung. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.51
Monika Dries
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Mo, 18.00-19.00 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Fit ab 60 - für Frauen
Ältere Menschen brauchen Bewegung um gesund, fit und selbstständig leben zu können. Koordinations-, Gleichgewichts-, Dehn- und Mobilisationsübungen geben Sicherheit, Stürze zu vermeiden sowie die Reaktionsfähigkeit und Selbstständigkeit zu fördern und die Gesundheit zu verbessern. Inkl. Beckenbodentraining. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.02.53
Monika Dries
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Mi, 09.00-10.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Ro 03.02.54
Monika Dries
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 4
Mi, 10.00-11.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 52,-, min. 12 Teilnehmer
€ 62,-, min. 10 Teilnehmer
€ 78,-, min. 8 Teilnehmer
15 Tage/ 20 UE

Abhängigkeiten/ Psychosomatik

Nachhaltige Raucherentwöhnung mit Hypnose
Das Angebot der Raucherentwöhnung basiert hauptsächlich auf der Grundlage eines Konzeptes der Psychologen Gerl/Riegel. Dem Konzept liegen die neuesten Erkenntnisse der Suchttherapie und der Neuropsychologie zugrunde. Die Besonderheit dieses Programms ist die Nutzung der therapeutischen Hypnose. Diese Methoden werden gezielt eingesetzt, wenn es darum geht, nicht nur mit dem Rauchen aufzuhören, sondern dauerhaft und nachhaltig rauchfrei zu bleiben. Ferner wird ausführlich auf die Gewichtsproblematik eingegangen, der Umgang mit dem "Inneren Versucher" gestaltet und für eine Rückfallprophylaxe Sorge getragen.
Ro 03.03.01
Agnes Wiesner Heilpraktikerin für Psychotherapie
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 03.11.2015***
€ 26,-, min. 12 Teilnehmer
€ 31,-, min. 10 Teilnehmer
€ 39,-, min. 8 Teilnehmer
5 Tage/ 10 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gesundheit

Die Biochemie nach Dr. Schüßler
"Eine abgekürzte Heilweise" nannte Dr. Schüßler die Biochemie, die er Ende des 19. Jahrhunderts für seine Patienten entwickelte. Er hatte durch Untersuchung der Asche von Toten bemerkt, dass bei bestimmten Krankheitsbildern spezielle Mineralstoffe fehlten. So entwickelte er - aus der Homöopathie kommend - seine Mineralstofftherapie und hatte damit großen Erfolg. In diesem Seminar wird der Umgang mit den Salzen und dazugehörigen Salben gelehrt. Materialkosten von 5 Euro werden direkt im Kurs bezahlt. Bitte Schreibmaterial mitbringen.
Ro 03.04.01
Birgit Grebe Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Sa, 12.09. + So, 13.09.2015, 10.00-17.00 Uhr
€ 49,-, min. 12 Teilnehmer
€ 58,-, min. 10 Teilnehmer
€ 73,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 19 UE

Kneipp - Anwendungen gegen Infektanfälligkeit
Der Seminarleiter stellt das kneippsche Gesundheitskonzept von der naturgemäßen Lebensweise und häuslichen Selbstanwendung im Bezug einiger Befindlichkeitsstörungen wie Infektanfälligkeit usw. vor. Die Möglichkeiten/Grenzen der Kneipp-Anwendungen zu Hause werden aufgezeigt. Sie lernen die verschiedenen Anwendungen und ihre jeweilige Wirkung durch praktische Übungen kennen. Bitte Handtücher mitbringen und bequeme Kleidung tragen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit und dem Vertraulichkeitsschutz der Teilnehmer.
Ro 03.04.02
Robert Gebel Kneipp-Gesundheitstrainer
Bürgerhaus Weiskirchen, Thekenraum, Schillerstr. 27
Sa, 10.10.2015, 11.00-14.00 Uhr
€ 16,- / 4 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Kneipp - Anwendungen bei Venenerkrankungen

Venenleiden sind inzwischen zu einer Volkskrankheit geworden. Mit müden, schweren, und kribbeln Beinen fängt es an. Geht über zu harmlosen Besenreisern bis zu schwerwiegenden, behandlungsbedürftigen Krampfadern reicht das Krankheitsbild. So schleicht sich eine Venenerkrankung unbemerkt an. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch Kneipp-Anwendungen eine beginnende Gefäßerkrankung einfach und natürlich selbst behandeln können. Auch wird Hilfe zur Selbsthilfe bei vorhandenen Venenerkrankungen vermittelt.
Bitte Handtücher mitbringen und bequeme Kleidung (z.B.: Jogginganzug) anziehen. Die Teilnahme unterliegt der Eigenverantwortlichkeit und dem Vertraulichkeitsschutz der Teilnehmer.
Ro 03.04.03
Robert Gebel Kneipp-Gesundheitstrainer
Bürgerhaus Weiskirchen, Thekenraum, Schillerstr. 27
Sa, 07.11.2015, 11.00-14.00 Uhr
€ 16,- / 4 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ernährung für den Herbst/Winter nach TCM - Wandlungsphase Metall und Wasser

Die Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zeigt uns, wie wir mit Lebensmittel auf Infektanfälligkeiten, trockenen Husten, Kälte- und Blaseempfindlichkeiten und vieles mehr einwirken können. Nach einer Einführung in wichtige TCM Grundkenntnisse, widmen wir uns ganz den Wandlungsphasen Metall und Wasser, welche für den Herbst und Winter stehen. Zu einem ausführlichen Skript erhalten Sie entsprechende Rezepte zum ausprobieren.
Materialkosten i. H. v. 5 Euro für das Skript werden direkt im Kurs entrichtet. Bitte Schreibmaterial mitbringen.
Ro 03.04.04
Sabine Radtke Ernährungsberaterin nach TCM
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Sa, 10.10.2015, 14.00-18.30 Uhr
€ 13,-, min. 12 Teilnehmer
€ 16,-, min. 10 Teilnehmer
€ 20,-, min. 8 Teilnehmer
6 UE

Die homöopathische Haus- und Notfallapotheke

Klassische Homöopathie wirkt gleichermaßen sanft und stark. Bei akuten Erkrankungen ist in bestimmten Fällen sehr schnell und eindeutig das für die Heilung angezeigte Mittel zu finden. Das Wissen hierzu soll Ihnen in diesem Kurs auf leicht verständliche Weise vermittelt werden. Neben allgemeinen Grundlagen werden Ihnen die Wirkungsweise der Arzneien und der Umgang mit Ihnen erklärt. In diesem Rahmen werden Ihnen die wichtigsten Arzneimittel vorgestellt, die - richtig angewendet - bei akuten Erkrankungen zu Hause oder auf Reisen schnell und nebenwirkungsfrei zur Linderung führen.
Ro 03.04.05
Diana Neumann Heilpraktikerin
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 1
Di, 06.10.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 10,-, min. 12 Teilnehmer
€ 12,-, min. 10 Teilnehmer
€ 16,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE

Die Heilkraft von Pflanzen und Kräutern

Lindenblüten bei Erkältungen, Spitzwegerich und Hamamelis für die Wundheilung, Salbei und Kamille bei Entzündungen: Die Natur hält so manches Kraut bereit, das die Naturheilkräfte des Körpers unterstützt. Die Geschichte und die Tradition der Heilpflanzenkunde sowie die Beschreibung der Wirkungsweise der Pflanzen und Giftkräuter wird der Inhalt dieses Seminars sein. Bitte Schreibmaterial und Verpflegung mitbringen.
Ro 03.04.06
Birgit Grebe Heilpraktikerin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 5
Sa, 07.11.2015, 10.00-18.00 Uhr
So, 08.11.2015, 10.00-18.00 Uhr
€ 55,-, min. 12 Teilnehmer
€ 67,-, min. 10 Teilnehmer
€ 83,-, min. 8 Teilnehmer
2 Tage/ 21 UE

Kochen

Hinweis:
Bitte zu den Kochkursen mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze, Gefäß für evtl. Reste, Getränk. Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten

Mini Fondant-Törtchen

Oft sind es die kleinen Dinge, die das Leben lebenswert machen. Warum dann nicht auch kleine Torten mit Fondant überzogen und dekoriert? In diesem Fondantkurs lernen Sie verschiedene Ganache Rezepte kennen. Anschließend schlagen wir die Mini-Törtchen in buntem Fondant ein und dekorieren sie liebevoll. Alle Rohstoffe wie Fondant, Farbpasten etc. sind in der Kursgebühr beinhaltet, außerdem werden Ihnen verschiedene Ausstecher und Werkzeuge zur Verfügung gestellt.
Bitte mitbringen: Runden Bisquit- oder Rührkuchen, Tortenbox für kleine Minitörtchen, Nudelholz, möglichst beschichtet, Pizzaschneiderad, Tortenpalette, Behälter für Reste, Drehteller (falls vorhanden), Schürze, 2 Geschirrtücher
Ro 03.07.01
Nicole Seyfritz
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 10.10.2015, 11.00-18.00 Uhr
€ 47,- / 9 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Cupcakes - kleine Kunstwerke zum Reinbeißen

Cupcakes sind kleine Leckereien, fast schon kleine Kunstwerke zum Reinbeißen. Es gibt unzählige Geschmacksrichtungen für den Teig und für ein passendes Topping. Dem Gaumen- und Augenfreuden sind keine Grenzen gesetzt. In diesem Backkurs lernen Sie diese zu backen und verschiedene Toppings herzustellen und diese gekonnt auf den Cupcakes zu platzieren. Dazu bekommt jeder eine kleine Muffintransportbox für 6 Muffins. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.02
Nicole Seyfritz
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 07.11.2015, 11.00-14.45 Uhr
€ 30,- / 5 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Push up Cake Pops - die Torte zum Schieben

Eine Torte zum Schieben? Ja richtig, kleine portionierte Torten in durchsichtigen, festen Röhrchen mit Stiel zum nach oben Schieben und Genießen. In diesem Kurs lernen Sie tolle Rezepte für die kleinen Törtchen und Füllungen kennen. Jeder füllt seine eigenen kleinen Push Up Cake Pops mit verschiedenen Torten- und Cremesorten. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.03
Nicole Seyfritz
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 23.01.2016, 11.00-14.45 Uhr
€ 30,- / 5 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Japanische Küche - Sushi, Fingerfood und Miso Suppe

In diesem Kurs lernen Sie, wie Maki-, Gunkanmaki-, Nigri-Sushi und Sushi California gerollt werden. Dazu wird Shogagari (eingelegter Ingwer), Wasabipaste und Shoyu serviert. Tofu gehört auch zum Japanischen Fingerfood und wird mit einfachen Tricks und Kniffen zubereitet. Wakame- (Seetang) und Sojasprossensalat sowie eine, in der japanischen Küche besonders im Winter sehr begehrte und unentbehrliche Miso-Dashi-Suppe wird schnell und sachkundig fertiggestellt. Es wird in das Kochen mit dem Wok und das Essen mit Stäbchen eingeführt und alle Gaumenfreuden werden mit "Ocha" (Japanischer Grüner Tee) abgerundet. Bitte Schreibzeug, Schürze, 3 Geschirrhandtücher, scharfes Küchenmesser, und - wenn vorhanden - auch Wok und Mörser mitbringen.
Ro 03.07.04
Cho Mar Tin Seinecke
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 12.11.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Vietnamesische Küche

Obwohl verschiedene asiatische Länder ihre ganz eigenen Kochmethoden, besonders hinsichtlich ihres Naturells, der Vielfalt und Beschaffenheit haben, ist die vietnamesische Küche mit der einzigartigen Gewürzmischung und Zubereitungsart daraus besonders hervorgegangen.
Die geographischen Gegebenheiten spalten das Land und demzufolge hat diese Küche schon traditionell ihre regionalbedingten Ess- und Geschmacksgewohnheiten.
Als Grundnahrungsmittel werden in Vietnam Reis und Reisnudeln und eine große Zahl verschiedener Arten von Gemüse gegessen. Fleisch spielt eher eine untergeordnete Rolle.
Wir werden exquisite und typische Nationalgerichte zubereiten. Neugierig geworden? Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.05
Cho Mar Tin Seinecke
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 03.12.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 23,-, min. 12 Teilnehmer
€ 25,-, min. 10 Teilnehmer
€ 29,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Gesunde Küche für Berufstätige und andere Schnellkocher

Wer kennt das nicht? Feierabend und schnell nach Hause. Kühlschrank auf - leer. Bis auf ein paar Tomaten, eine Zwiebel und den gekochten Nudeln von gestern. Was bleibt, ist dann oft nur eine Tütensuppe oder der Anruf beim Lieferservice. Denkste! Auch aus diesen Zutaten kann man noch eine schmackhafte Mahlzeit bereiten. Deshalb möchte ich Ihnen in diesem Kurs zeigen, wie man die Zutaten "wenig Zeit" und "gesund" ideenreich in einen Topf bringen kann. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.06
Toni Gödde Koch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 24.09.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Afrikanische Küche

Die afrikanische Küche ist genauso vielfältig wie die einzelnen Staaten und Dialekte. Davon gibt es übrigens 123. Starten werden wir in Ostafrika mit einem Kariba-Schinken und einem Nudeleintopf. Danach geht es weiter nach Südafrika. Hier backen wir Aprikosen im Blätterteig. Auf unserer Rückreise lernen wir einen Kontomire (Eintopf aus der Kolonialzeit) kennen; und noch vieles mehr. Also schnell anmelden und entdecken. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.07
Toni Gödde Koch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 08.10.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Wildgerichte International
Begeben Sie sich gemeinsam mit mir auf eine wilde Reise rund um den Globus. Aus meiner privaten Rezeptsammlung habe ich die schönsten und ausgefallensten Wildgerichte zusammengetragen. Diese möchte ich an diesem Abend gerne mit Ihnen teilen. Ideal für alle Entdecker und Eroberer. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.08
Toni Gödde Koch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 19.11.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Route 66 - Amerikanische Köstlichkeiten
In der amerikanischen Küche gibt es nur Burger, Spareribs oder Chickenwings? Weit gefehlt! In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen, wie vielfältig und abwechslungsreich die Küche der USA wirklich sein kann. Unsere kulinarische Reise geht aber nicht nur von San Francisco nach Chicago, sondern auch in den Süden. Sie werden anhand von leicht nachzukochenden Rezepten erfahren, aus was ein Bostoner-Eintopf besteht oder wie man im Süden eine Jambolaya bereitet, die zu jedem festlichen Anlass dazugehört. Für die ganz Süßen unter Ihnen werden wir noch ein paar Black and White Muffins in den Ofen schieben. Zu der anschließenden Genuss-Party lade ich Sie sehr herzlich ein. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.09
Toni Gödde Koch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 26.11.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Reise durch den Orient
1001 Nacht. Der Duft von Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Nelken und Zimt weht durch die Küche. Wir kochen mit Mandeln, Rosinen, Datteln und Feigen. Zauberhafte Gerichte, wie gefüllte Hefebrötchen, Spinatsuppe mit Fleischbällchen, des Derwischs Rosenbeet oder eine Hackfleisch-Reis-Pfanne, werden wir gemeinsam zubereiten. Lassen Sie sich entführen in eine Welt, die zum Träumen einlädt. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.10
Toni Gödde Koch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 01.10.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Schnitzelwelten
Schnitzel! Nach dem Lieblingskind der Deutschen, nämlich den Soßen, steht das Schnitzel in der Gunst gleich auf Rang 2. Nicht zu unrecht. Denn es gibt in etwa 375 verschiedene Schnitzel-Zubereitungsarten. Einige werden Sie an diesem Abend kennenlernen. Unter anderem Schnitzelröllchen "Bombay" oder Schnitzel mit Schinken-Gorgonzola-Füllung und Parmesanschnitzel. Ihrer persönlichen Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.11
Toni Gödde Koch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 14.01.2016, 18.30-21.30 Uhr
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer
€ 24,-, min. 8 Teilnehmer
4 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Spanische Küche mit Tapas und mehr...
Spaniens Küche ist so vielfältig wie seine Bewohner! Gemeinsam kochen wir traditionelle Gerichte wie Gazpacho, Tortilla, allerlei Tapas und Paella. Daneben gibt es Katalanische Tomatensuppe, Lamm nach Schäferinnenart (aus Sigüenza), Hühnchen in Orangen-Safran-Soße (aus Valencia) und Walnusstäschchen (aus Asturien) - Lassen Sie sich inspirieren von Sonne, Land und Mehr! Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.12
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 16.09.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

"Buon appetito!" Italienische Köstlichkeiten zum Träumen...
Traditionelle Minestrone, marinierter Zucchinisalat mit knuspriger Parmesanwaffel, frische Gnocchi mit Marsala- oder Salbeisoße, Foccacine (bunte Gemüsebrötchen) und Lammfleischbällchen mit Rote-Beete-Orangen-Salat, das sind die Zutaten für einen traumhaften italienischen Abend! Eine Portion Tiramisu und ein Tässchen italienischer Espresso laden zum Träumen ein! Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.13
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 30.09.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE / Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Gemüse - bunt, gesund und auffallend anders
Gemüse als eigenständiges Gericht? Schmeckt das denn? Wird man davon satt? Unser Menü besteht aus vegetarischen und veganen Leckereien wie Brasilianische Kokos-Kürbissuppe, Süßkartoffelpüree an Sellerieschnitzel mit Kräuterdip, Rote-Beete-Apfel-Rohkost, Pastinaken-Gemüse-Lasagne und Kartoffelfladen "griechischer Art". Ein grüner Smoothie mit Apfelweintörtchen beschließt den Abend! Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.14
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 14.10.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

"Suppenkasper" - deftige Suppen für die kalte Jahreszeit
Eine heiße Suppe ist wie eine neue Liebe! Sie wärmt den Magen und das Herz! Wir setzen Gemüse- und Fleischbrühe an, bereiten Suppeneinlagen zu, kochen ein Kräutersüppchen, Artischocken-Creme mit Kastanien, die Fastensuppe Harrira, einen sättigenden Eintopf mit Hülsenfrüchten und eine delikate Süßkartoffel-Grapefruit-Suppe. Dazu backen wir passende Brote und zaubern eine fruchtige Nachspeise. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.15
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 25.11.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Weihnachtsgeschenke aus der Küche - neue Rezepte!
Zum knackigen Wintersalat mit frischem Limetten-Essig werden wir süße und herzhafte "Geschenke aus der Küche" auf ofenwarmem Baguette verkosten. Freuen Sie sich auf Apfel-Kiwi-Marmelade, Trauben in Rotwein, Mixed Pickles, Dattelsenf, peppige Chutneys und Kräuterpesto. Selbstgemachte Cognac-Trüffel, Ölteigsterne und Kaffeelikör eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung! Mitzubringen: Siehe Kurs Ro 03.07.17
Ro 03.07.16
Gabriele Andresen
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 02.12.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Köstlichkeiten der Orientalischen Küche - Vorspeisen
Dieser Kochabend möchte einen Einblick in die Vielfalt der orientalischen Vorspeisen geben. Gemeinsam wollen wir die Geheimnisse von z.B. Baba Ghanoush oder Tabulè lüften. Diese mit arabischem Fladenbrot zu servierenden orientalischen Köstlichkeiten werden sicherlich nicht nur Vegetarier faszinieren. Mitzubringen: Siehe Hinweis + mehrere Marmeladengläser und kleine Glasflaschen mit Schraubdeckel.
Ro 03.07.17
Mohamed Elhamalawi
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 22.09.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer
€ 20,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Köstlichkeiten der Orientalischen Küche - Falafel (vegetarisch)
Falafel sind frittierte Bällchen aus pürierten Bohnen oder Kichererbsen, Kräutern und Gewürzen, die vor allem als Imbiss beliebt sind aber auch als vegetarische Beilage zu jedem Gericht gereicht werden können. Serviert wird Falafel in der Regel mit Tahina (Sesamsauce) oder Hummus (Kichererbsenmus) und verschiedenen eingelegten oder gebratenen Gemüsen und einem Fladenbrot. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.18
Mohamed Elhamalawi
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Di, 03.11.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 20,-, min. 12 Teilnehmer
€ 22,-, min. 10 Teilnehmer
€ 26,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kulinarische Reise durch Mexiko - Neue Rezepte
Spezialitäten aus Mexiko sind ein kulinarisches Geschmackserlebnis für jeden Gast und eine Herausforderung für den Hobbykoch. In diesem Kochkurs erhalten Sie einen authentischen Eindruck von mexikanischen Spezialitäten, die wir zusammen zubereiten werden. Mitzubringen: Siehe Hinweis.
Ro 03.07.19
Alejandra Lira Fierro
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 05.11.2015, 18.00-21.45 Uhr
€ 24,-, min. 12 Teilnehmer
€ 26,-, min. 10 Teilnehmer
€ 30,-, min. 8 Teilnehmer
5 UE, Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Witwe Boltes Federvieh
Mancher gibt sich viele Müh' mit dem lieben Federvieh....
Sie möchten das Feinste von der Gans und das Beste von der Ente zubereiten? Dies wird Ihnen der erfahrene Koch, Andreas Gemünden, in diesem Kurs zeigen. Zaubern Sie gemeinsam ein leckeres Mehrgänge-Menü. Feine Beilagen und würzige Soßen werden das Festtagsessen begleiten. Mit diesen Gerichten können Sie Ihre Liebsten jedoch nicht nur zur Weihnachtszeit verwöhnen. Zu jedem Gang wird ein passender Wein serviert.
In den Kursgebühren sind die Kosten für die Zutaten, Mineralwasser und Weine enthalten. Mitzubringen: siehe Hinweis.
Ro 03.07.20
Andreas Gemünden Koch
Rodgau (Jügesheim), Georg-Büchner-Schule, Küche, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Sa, 28.11.2015, 13.00-17.30 Uhr
€ 40,- / 6 UE
Hinweis: max. 16 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A1 - A2
In diesem Kurs "Deutsch als Fremdsprache" liegen die Schwerpunkte auf Leseverständnis, grammatischen Grundkenntnissen und der Verständigung in Alltagssituationen. Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger sind willkommen. Lehrbuch: Delfin, Band 1, zweibändige Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber- Verlag
Ro 04.04.01
Iris Böhnisch
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 5
Di, 10.00-11.30 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 42,- 14 Tage/ 28 UE

Deutsch als Fremdsprache B2
Sie haben bereits grundlegende Kenntnisse in der deutschen Sprache? Sie möchten einen Einblick in die deutsche Kultur bekommen und Menschen aus anderen Ländern kennenlernen? Sie möchten auch Ihr Hör- und Leseverständnis, Ihre Sprechfertigkeit und Ihre Grammatikkenntnisse erweitern? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig!
Lehrbuch: Delfin, Band 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber- Verlag
Ro 04.04.02
Iris Böhnisch
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Fr, 09.30-11.00 Uhr, ***ab 11.09.2015***
€ 42,- 14 Tage/ 28 UE

Vorbereitung auf den Deutschtest für Zuwanderer A2/B1
Dieser Deutschkurs bereitet Sie gezielt auf den Sprachtest vor, der eine der Voraussetzungen für die Einbürgerung ist. Kursinhalte sind die Verbesserung des Hör- und Leseverständnisses, der Sprechfertigkeiten und des schriftlichen Ausdrucks.
Ro 04.04.03
Iris Böhnisch
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Do, 17.00-18.30 Uhr, ***ab 10.09.2015***
€ 42,- 14 Tage/ 28 UE
Hinweis: max. 13 Teilnehmer

Englisch

Englisch A1.1
Englisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.
Möchten Sie Englisch lernen aber trauen sich nicht? Wir beginnen ganz am Anfang und Sie bestimmen das Tempo - kein Druck, kein Stress, nur Ihr Interesse. Versuchen Sie es.
Lehrbuch: face2face, Starter Level, Klett Verlag
Ro 04.06.01
Rhonda Kilb
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Di, 10.30-12.00 Uhr, ***ab 15.09.2015***
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch A1.4
Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Key A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 6/7
Ro 04.06.02
Monika Klaucke
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch B1
In this course intermediate learners with a solid knowledge of English grammar and vocabulary are welcome. You will improve your communication skills as well as reading and listening comprehension.
Lehrbuch: face2face Pre-intermediate Student's Book, Klett-Verlag, B 1.
Ro 04.06.05
Iris Böhnisch
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1
Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 9/10
Ro 04.06.06
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Do, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 10.09.2015***
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Englisch für Fortgeschrittene B1
Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 8/9
Ro 04.06.07
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Mo, 10.15-11.45 Uhr, ab 07.09.2015
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch B1 English and more
"A little bit of this and a little bit of that". Mixed-level conversation to form a cocktail of interesting topics, new vocabulary, grammar and literature.
Ro 04.06.08
Manuela Behrenbeck
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 44,- 10 Tage/ 20 UE
Hinweis: max. 20 Teilnehmer

Englisch für Fortgeschrittene B1
Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 8/9
Ro 04.06.09
Monika Klaucke
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Mi, 09.30-11.00 Uhr, ab 09.09.2015
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Englisch B2
Refresher Course
You learned English at school, maybe a long time ago. You think you have forgotten a lot. You are a housewife, a pensioner or between jobs. You are welcome to brush up your English with us!
Lehrbuch: Various material
Ro 04.06.11
Iris Böhnisch
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 5
Do, 09.30-11.00 Uhr, ***ab 03.09.2015***
€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Getting ready for the "Oberstufe"
Mit Beginn der Oberstufe werden deutlich erhöhte Anforderungen (vor allem in den Klausuren) in allen Fächern gestellt. Auf diese erhöhten Anforderungen in Englisch wird der Kurs die Teilnehmer/-innen vorbereiten.
Dies beinhaltet die Verbesserung aller 4 Sprachbereiche (Sprechen, Schreiben, Lese- und Hörverständnis) sowie der Grammatik. Grundlage unserer Arbeit sind englische Originaltexte aus den unterschiedlichsten Bereichen, die allen zur Verfügung gestellt werden. Wer sich also in Englisch fit für die Oberstufe machen möchte, der sollte sich anmelden! Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Neueinsteiger sind dennoch herzlich willkommen.
Ro 04.06.15
Fred Heppenheimer Studiendirektor a.D.
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 21.09.2015***
€ 30,- 10 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Englisch für die Oberstufe
Der Kurs richtet sich speziell an Schüler/-innen der gymnasialen Oberstufe (Jg.11-13) in der die Analyse / Interpretation von Sachtexten und Literatur Schwerpunkte des Unterrichts sind. Ziel des Kurses ist es, die Kenntnisse und Fertigkeiten der Teilnehmer/Innen in diesen Bereichen zu festigen bzw. zu verbessern, umso mehr Erfolg im Unterricht und bei Klausuren zu ermöglichen. Auffrischung der Grammatik und Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit (mündlich und schriftlich) sind wichtige Ergänzungen zu der Arbeit mit Texten. Der Kurs setzt die Arbeit aus dem letzten Semester fort. Neueinsteiger sind dennoch herzlich willkommen. Alle Materialien werden gestellt.
Ro 04.06.16
Fred Heppenheimer Studiendirektor a.D.
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 19.30-21.00 Uhr, ***ab 21.09.2015***
€ 30,- 10 Tage/ 20 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

English Conversation for almost advanced and advanced students
Kleingruppe
Brush-up your English language skills once again and enjoy English conversation. You will learn plenty of vocabulary for everyday use and for the workplace.
Ro 04.06.21
Margaret Pauline Finnerty
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 63,- 12 Tage/ 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ro 04.06.22
Margaret Pauline Finnerty
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mo, 19.30-21.00 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 63,- 12 Tage/ 24 UE
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Französisch

Französisch für Anfänger A1 / A2
Der Kurs richtet sich an Personen mit geringen oder gar keinen Sprachkenntnissen. Eine allgemeine Einführung in die französische Kultur wird den Kursteilnehmern/innen helfen, sich sprachlich in Frankreich zurechtzufinden. Auf die richtige Aussprache wird besonders Wert gelegt.
Lehrbuch: Voyages A1, Klett Verlag
Ro 04.08.01
Gaelle Schwab
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 10.09.2015***
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch für Fortgeschrittene A2.18
Bonjour Mesdames et Messieurs! Wir haben im Kurs letztes Semester mit der Lektüre des französischen Krimis "L'or du diable" begonnen und wollen das Buch in diesem Semester zu Ende lesen. Neue Teilnehmer mit Interesse an Lektüre und Konversation sind herzlich willkommen. Alors, n'hésitez pas et venez apprendre le français le mardi soir à 18 heures.
Lektüre: L'or du diable, TANDEM Verlag, ab Kapitel 4, Preis 4,95 €
Ro 04.08.03
Birgit Ernst
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Französisch B1
Mit unserer Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen. Auch für Zwischeneinsteiger, die ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten.
Lehrbuch: Voyages 3, Klett-Verlag, ab Lektion 4
Ro 04.08.06
Sabine Malher
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum,
Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Mi, 10.45-12.15 Uhr, ab 09.09.2015
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Italienisch

Italienisch A1.1
Italienisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 1
Ro 04.09.01
Anni Popa
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 10.09.2015***
€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Italienisch A1.1
(Inhalte siehe Ro 04.09.01)
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 1
Ro 04.09.02
Anni Popa
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Mo, 10.00-11.30 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Italienisch A1.2
Italienisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 6
Ro 04.09.03
Anni Popa
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Italienisch A1.3
Italienisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.
Neu-Einsteiger mit Vorkenntnissen sind hier herzlich willkommen.
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 5
Ro 04.09.04
Ingrid Verstraeten-Funk
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 16.09.2015***
€ 44,- 10 Tage/ 20 UE

Italienisch A1.2
Ein neuer Italienisch-Kurs für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 6
Ro 04.09.05
Anni Popa
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 3
Di, 10.00-11.30 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Italienisch A1.5
Italienischkurs für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Buongiorno! (Neu), Klett Verlag, Band 1, ab Lektion 9
Ro 04.09.06
Ingrid Verstraeten-Funk
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 15.09.2015***
€ 44,- 10 Tage/ 20 UE

Italienisch B1.8
Italienisch Mittelstufe.
Il corso si rivolge a coloro che finito il livello B1 vogliono approfondire e ripetere temi grammaticali con brani di libri, articoli di giornali, giochi didattici e conversazione.
Lehrbuch: Espresso 3, Hueber Verlag, ab Lektion 6
Ro 04.09.08
Bianca Bleile-Neri
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 15.09.2015***
€ 53,- 12 Tage/ 24 UE

Italienisch B2
Dieser Kurs bietet Teilnehmer/innen (Fortgeschrittene) vielfältige Konversations- und Übungsmöglichkeiten, die erworbenen Italienischkenntnisse aufzufrischen, zu festigen und zu vertiefen.
Lehrbuch: Azzurro più, Kurs- und Übungsbuch B1plus, Klett Verlag
Ro 04.09.09
Anni Popa
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Do, 09.45-11.15 Uhr, ***ab 10.09.2015***
€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Russisch

Russisch A1.3
Lernen Sie mit uns diese faszinierende Sprache. Erleben Sie aktiv Russland mit seiner Landessprache und seiner Kultur. Wiedereinsteiger sind willkommen.
Lehrbuch: Jasno! Russisch für Anfänger A1/ A2; Lehr und Arbeitsbuch, Klett Verlag
Ro 04.19.01
Iris Böhnisch
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 62,- 14 Tage/ 28 UE

Spanisch

Spanisch A1.1
Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 1
Ro 04.22.01
Maria Jose Martinez-Biswanger
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 20.00-21.30 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A1.1
Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 1
Ro 04.22.02
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Di, 10.20-11.50 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 50,- 11 Tage/ 22 UE
Kleingruppe möglich

Spanisch A1.3
Spanisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Con Gusto A1, Klett Verlag, ab Lektion 6
Ro 04.22.03
Betty Sarabia
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 22.09.2015***
€ 57,- 13 Tage/ 26 UE

Spanisch A1.3
Spanisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 3
Ro 04.22.04
Maria Jose Martinez-Biswanger
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mi, 20.00-21.30 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A1.4
Spanisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Con Gusto 1, Klett Verlag, ab Lektion 7
Ro 04.22.05
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Di, 08.45-10.15 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 50,- 11 Tage/ 22 UE

Spanisch A2.8
Lehrbuch: Con Gusto A2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 1
Ro 04.22.06
Maria Jose Martinez-Biswanger
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mi, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A2.8
Ideal für Wiedereinsteiger! Wir üben die gelernte Grammatik in alltäglichen Situationen.
Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 3 b
Ro 04.22.07
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Mi, 09.00-10.15 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 45,- 12 Tage/ 20 UE

Spanisch A2.13
Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 11
Ro 04.22.08
Maria Jose Martinez-Biswanger
Rodgau (Nieder-Roden), Gartenstadtschule, Kastanienallee 16
Mo, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 07.09.2015***
€ 66,- 15 Tage/ 30 UE

Spanisch A2.16
La conversación es un punto importante en este curso!
Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 10
Ro 04.22.09
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Mi, 10.20-11.50 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 50,- 11 Tage/ 22 UE

Spanisch A2.16
Bienvenidos al curso! Nicht nur Grammatik, auch Konversation ist in diesem Kurs ein Hauptthema.
Lehrbuch: Caminos (Neu) 2, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 11 a
Ro 04.22.10
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Do, 10.20-11.35 Uhr, ***ab 03.09.2015***
€ 49,- 13 Tage/ 22 UE

Spanisch B1
En este curso conversaremos sobre temas cotidianos y profundizaremos la gramática.
Lehrbuch: Caminos (Neu) B1, Band 3, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 6 a
Ro 04.22.11
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.30-20.00 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 50,- 11 Tage/ 22 UE

Spanisch B1.18
Continuamos aprendiendo formas gramaticales y la conversación es un aspecto importante en este curso.
Lehrbuch: Caminos (Neu) B1, Band 3, Lern- und Arbeitsbuch, Klett Verlag ab Lektion 6 a.
Ro 04.22.13
Silvia Bernhard-Sassadeck
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Do, 09.00-10.15 Uhr, ***ab 03.09.2015***
€ 49,- 13 Tage/ 22 UE

Spanisch Konversation
Además de profundizar la gramática con el libro B1 conversaremos sobre temas del acontecer actual tanto cultural, social, politico y económico.
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
Ro 04.22.16
Silvia Bernhard-Sassadeck
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Mi, 19.30-21.00 Uhr, ***ab 09.09.2015***
€ 50,- 11 Tage/ 22 UE

Arbeit und Beruf

Effiziente Arbeitsorganisation

Kursinhalte: Erkennen der Zeitfresser am Arbeitsplatz, der richtige Umgang mit Störungen, Lernen Prioritäten zu setzen, Tätigkeiten zu bündeln und zu kürzen, Zeiteinsparung am Telefon, Bewältigung von Stresssituationen.

Ro 05.00.01
Adelheid Maixner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Sa, 17.10.2015, 09.00-15.30 Uhr
€ 23,- / 8 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Die gelassene Art sich durchzusetzen - *Frauenseminar*

Welches sind die Gründe der Sprachlosigkeit von Frauen? Die Teilnehmerinnen lernen, die Sprachlosigkeit zu überwinden und die Schlagfertigkeit zu trainieren. Wie entstehen die Missverständnisse zwischen Mann und Frau und wie sind diese abzustellen? Aus welchen Gründen setzen Frauen ihre berechtigten Wünsche nicht durch und wie können sie lernen, "Nein" zu sagen, ohne Reue? Zielgruppe sind Frauen, die deutlich mehr Selbstsicherheit erhalten wollen.

Ro 05.00.02
Adelheid Maixner
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Sa, 31.10.2015, 09.00-15.30 Uhr
€ 23,- / 8 UE
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Bewerbungstraining

Dieser Kurs ist insbesondere für Schüler/innen vorgesehen, die nach ihrem Abitur einen Ausbildungsplatz suchen. Der Inhalt spricht das komplette Bewerbungsverfahren an: von der Bewerbung, dem Einstellungstest bis zum persönlichen Vorstellungsgespräch. Ebenso werden im Rollenspiel Bewerbungsgespräche trainiert.
Der Dozent ist Betriebswirt und Ausbilder.

Ro 05.00.03
Rüdiger Wagner
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Sa, 07.11. + Sa, 14.11.2015,
09.00-12.00 Uhr
€ 23,- 2 Tage/ 8 UE

Bewerbungstraining & Coaching - intensiv

Eine Kombination aus Training und Coaching Ihrer Persönlichkeit lässt Sie erkennen, welches Potenzial in Ihnen steckt und welche beruflichen Alternativen sich Ihnen ggfls. bieten. Überwinden Sie Ihre Ängste. Gewinnen Sie Zuversicht und Motivation.
Zielgruppe: Jeder, der sich mit dem Thema "Bewerbung" beschäftigt, aktuell einen Arbeitsplatz sucht oder sich mit dem Gedanken eines Stellenwechsels trägt.
Inhalte: Lebenslauf, Anschreiben, Vorstellungsgespräch, Vor- und Nachbereitung im Bewerbungsprozess, Erkennen und Stärken von Potenzialen, Motivation, Unterstützung bei der Selbstvermarktung.
Mitzubringen (wenn vorhanden): Bewerbungsunterlagen inkl. Zeugnisse, Stellenausschreibung(en)

Ro 05.00.04
Petra Skali kfm. Fachwirtin
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum 1
Sa, 28.11. + Sa, 05.12.2015,
09.30-16.15 Uhr
€ 44,- 2 Tage/ 15 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Schreiben wie die Profis - journalistische Arbeitstechniken für Interessierte und Hobby-Redakteure

Kleingruppe
Wer schreibt, der bleibt. Nie war diese Aussage wahrer als in Zeiten des ewigen Internets und seiner multivernetzten Foren. Wer seine Inhalte in Kürze klar und unmissverständlich ausdrücken kann, hat es leichter, der wird (gern) gelesen und erntet auch mehr "Likes" oder "Followers".
Inhalte:

* Journalistische Arbeitstechniken (Recherche, Schreiben, Redigieren)
* Einführung in verschiedene Genres
* Wir verfassen eine Meldung: kurz und knackig muss sie sein
* Journalistische Grundwerte: Wahrhaftigkeit, Neutralität, Schutz des geistigen Eigentums und Fachbegriffe
* Alles Englisch oder was: Fachbegriffe von Abbinder bis Zeilenumbruch, von Boilerplate bis Tabloid

Ro 05.00.05
Christine Vogel M. A.
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Mo, 19.00-20.30 Uhr, ***ab 16.11.2015***
€ 23,- 3 Tage/ 6 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

EDV - Grundlagen

In unserem Schulungsraum arbeiten wir mit Office 2010 unter Windows 7.

PC-Grundlagenkurs für aktive Ältere

Endlich: Statt Schreibmaschine den PC nutzen können. Sie lernen: Umgang mit der Maus, die Tastatur, die Symbole für die Nutzung von Word, dem Schreibprogramm. Wir schreiben, korrigieren, gestalten: Schriftart, Schriftgröße, Schriftfarbe. Sie lernen das effektive Schreiben. Wiederverwenden von Texten: ändern, löschen, einfügen. Es wird gespeichert: in Ordnern und auf USB-Stick und gedruckt.
Voraussetzungen: keine.

Ro 05.01.01
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 9.00-12.00 Uhr, ***ab 08.10.2015***
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Fit am PC - Windows 7 für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an totale Anfänger, die noch nie am PC arbeiteten, aus familiären Umständen längere Zeit pausierten oder aber den PC zwar seit Jahren nutzen, aber immer nur in einer Fachanwendung, die automatisch im beruflichen Umfeld gestartet wurde, ohne das Windows dahinter zu nutzen. Themen sind: Grundlagen der PC-Bedienung, Kennenlernen Windowsoberfläche, Fenstertechniken, Taskleisten, Erstellen einfacher Texte, Bearbeiten und Speichern von Daten u.a.
Voraussetzungen: keine
Betriebssystem: Windows 7
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für € 10 erworben werden.

Ro 05.01.02
Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 19.15-21.30 Uhr, ***ab 08.09.2015***
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

PC-Kurs für Kids - PC Grundlagen und mehr

(Word, Excel, Internet, Power Point) Herbstferienkurs für Kinder ab 8 Jahren
Vom einfachen Text bis zum pfiffig gestalteten Layout mit Symbolen, Bildern und WordArt gibt es tolle Anregungen und individuelle Förderung. In einer kleinen Gruppe lernen Kinder, die noch keine oder wenig Erfahrung am Computer besitzen, was sie alles mit der Textverarbeitung Word machen können. Zusätzlich lernen wir Excel kennen (Tabelle gestalten, Rechnen und Diagramme erzeugen), suchen im Internet und erstellen eine PowerPoint-Präsentation. Mit diesen Fertigkeiten sind die Kids gewappnet für einen effektiven Einsatz des PCs in der Schule und Freizeit. Es wird auch gespeichert (USB-Stick bitte mitbringen) und gedruckt. Gearbeitet wird mit der Version Office 2010 unter Windows 7.

Ro 05.01.05
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 26.10.2015 bis Fr, 30.10.2015,
jeweils 09.30-12.30 Uhr
€ 66,- 5 Tage/ 20 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Tabellenkalkulation

Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Excel 2010 Tabellen erstellen und gestalten. Themen des Kurses: Aufbau des Excel-Bildschirms, Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Formatieren von Tabellen und Mappen, einfache Rechenoperatoren, verschiedene einfache Funktionen, ausfüllen und sortieren von Datenreihen, der Ausdruck von Tabellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.
Literatur: Excel 2010 für Windows - Grundlagen, Herdt-Verlag, kann im Kurs erworben werden. Preis ca. 12 €.

Ro 05.02.11
Monika Lenhart
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 18.00-20.15 Uhr, ***ab 11.01.2016***
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Präsentation

Präsentationen mit PowerPoint 2010

PowerPoint ist eine Software, mit der Sie Folien, Demonstrationen, Diashows für Vorträge und Animationen erstellen können. Sie lernen in diesem Kurs die Grundtechniken kennen, die zum Erstellen einer Präsentation notwendig sind und werden sehen, dass Sie PowerPoint zu mehr als nur zur Folienerstellung nutzen können. Kursinhalte: Was ist PowerPoint? Fenster, Ansicht, Befehle. Arbeit mit Folien und Präsentationslayouts, Arbeit mit Objekten, Markieren, Gruppieren, Drehen, Kippen, Gestaltung mit Texten und Schriften, Grafiken, Cliparts, Diagramme, Bildschirmpräsentationen, Erstellen, Anpassen, Blendeffekte, Animation.
Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen.
Literatur: Das Buch PowerPoint 2010 für Windows Grundlagen, Herdt-Verlag kann im Kurs erworben werden.

Ro 05.02.19
Monika Lenhart
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 18.00-21.00 Uhr, ***ab 10.09.2015***
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kurse für Kinder und Jugendliche

Internet, Fotos und mehr

Internet für Einsteiger

Der Kurs richtet sich an Anwender, die vom Internet bisher nur hörten oder aber über die Schulter schauten. Im angebotenen Kurs werden unter anderem angesprochen: * Geschichte und Aufbau des Internets. Was sind Provider & Server? * Wie bringen Sie Ihren PC ins Internet: Technik und Tarife * Gefahren und Sicherheitsstrategien, Schutzsoftware * Grundlagen eines Browsers, Navigation im World Wide Web * Surfen und gezieltes Auffinden von Information, Recherche über Suchmaschinen * Hilfsmittel Link/Favoriten; Informationen zu Cache/Cookie; Download von Dateien * Kommunikation über das Internet mittels E-Mail und Chat * Einführungen zu 'Social Community'
Voraussetzungen: Internet keine, allgemeine Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten für 10 € erworben werden.
Ro 05.02.20
Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 01.12., 08.12.2015, 12.01., 19.01. 26.01.2016, 19.15-21.30 Uhr
€ 66,- 5 Tage/ 15 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Internet Einsteigerkurs für aktive Ältere

Immer noch haben viele Menschen Vorbehalte gegenüber dem Computer und können sich nicht vorstellen, mit der Computerwelt zurecht zu kommen. Doch ohne Internet geht bald nichts mehr! Wir fangen ohne Fachchinesisch an, Sie lernen, was das Internet zu bieten hat: Sie surfen, suchen Antworten auf jede Frage, schauen Bilder von Urlaubszielen und Hotels an. Sie hören Ihre Lieblingsmusik, suchen eine Anleitung zum Sport. Sie finden ein neues Kochrezept und auch den Fahrplan des RMV und der Bahn...
Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen.
Voraussetzung: keine
Ro 05.02.21
Helga Peters
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 9.00-12.00 Uhr, ***ab 05.11.2015***
€ 50,- 3 Tage/ 12 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Workshop eBay Einsteigerkurs

In dem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses eBay: * Anlegen einer Mitgliedschaft * Grundlagen des Ersteigerns * Suchen von Artikeln * Beurteilungsversuche zu angebotenen Waren und ihren Verkäufern * Mitsteigern bei Angeboten * 3-2-1 meins - und wie gehts weiter? * Abwickeln von Transaktionen, Tipps und Tricks * Grundlagen des Versteigerns, Einstellen eines Artikels zum Verkauf * Hilfreiche Zusatzsoftware /
Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, gute Internetkenntnisse
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 € erworben werden.
Ro 05.02.24
Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Mo, 12.10.2015, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Vom Digitalbild zum Fotobuch

Ein Fotobuch vom Urlaub, der Familienfeier oder auch von Eindrücken eines Jahres ist die ideale Form, um unvergessliche Momente wirkungsvoll zu präsentieren. Ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung.
Mit der kostenlosen Software von CEWE gestalten Sie im Kurs Schritt für Schritt ein Fotobuch: * Download der Software * Layout * Buchaufbau * Bildauswahl * Hintergründe * Beschriftung * Bitte bringen Sie eigene Bilder auf USB-Stick oder CD/DVD mit.
Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Die Firma CEWE unterstützt den Kurs mit einem Gutschein für ein Online-Fotobuch in Höhe von 26,95 € pro Teilnehmer/in.
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 7 € erworben werden.
Ro 05.02.26
Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 19.15-21.00 Uhr, ***ab 10.11.2015***
€ 33,- 3 Tage/ 7 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Workshop Digitalkamera

Der Kurs vermittelt das Überspielen von Bildern an den Computer, sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zu fertigen Fotos. Kursinhalt: * Vertraut machen mit der Kamera * Einspielen der Bilder * Bildoptimierungen mittels spezieller Software * Größe der Datei bzw. deren Veränderung * Übermitteln an ein Labor *
Voraussetzungen: Gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
Arbeitsmaterial: Kann beim Dozenten im Unterricht für 5 € erworben werden.
Mitzubringen: Kamera mit USB Kabel (sofern vorhanden).
Ro 05.02.27
Mathias Weidenauer Dipl.-Informatiker
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Di, 03.11.2015, 19.00-22.00 Uhr
€ 17,- / 4 UE
Hinweis: max. 8 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Tastschreiben

Tastschreiben am PC in 5 Tagen

Ob im Studium, Schule, im Beruf oder privat - ohne PC geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken in Kombination wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Mit diesem neuen Lernsystem gibt es kein stures wiederholendes Einhämmern auf die Tasten, sondern es macht Spaß, Computerschreiben zu lernen. Der Kurs ist für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet.
Literatur: Arbeitsbuch (Kosten ca 14,50 €) wird von der Unterrichtsleitung beschafft. Mitzubringen: Je einen Farbstift in rot, blau, grün und gelb
Ro 05.04.01
Monika Lenhart
Jugendhaus Dudenhofen, Schulungsraum im UG, Freiherr-vom-Stein-Straße 8
Do, 17.30-19.30 Uhr, ***ab 05.11.2015***
€ 59,- 5 Tage/ 13 UE
Hinweis: max. 10 Teilnehmer
Kursgebühr für Kinder 48,–€. Inkl. EDV-Gebühr 3,–€/Tag. Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Kaufmännische Kurse

Kleingewerbe als Nebenverdienst: Steuer und Abgabe

Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer mit dem Gedanken spielten, nebenher ein Kleingewerbe zu betreiben. Kursinhalt ist die nebenberufliche Tätigkeit bis zu einem Drittel der Normalarbeitszeit. Grundsätzliches zum Thema Nebenerwerb wird behandelt: Wie werden die Erträge erklärt? Welche Aufwendungen können geltend gemacht werden, wenn die Einnahmen den steuerlichen Freibetrag übersteigen? Auch werden wichtige Begriffe wie Abgaben, Einkunftsarten, Beitragspflicht zur Sozialversicherung, Grundlagen des Rechungswesens etc. geklärt.
Literatur wird vom Dozenten bekanntgegeben.
Ro 05.06.01
Heinz Schumacher Bilanzbuchhalter, Dipl. Betriebswirt
Rodgau (Nieder-Roden), Sozialzentrum, Puiseauxplatz, Raum: Altentagesstätte
Di, 19.30-21.00 Uhr, ***ab 03.11.2015***
€ 18,- 4 Tage/ 8 UE
Hinweis: max. 15 Teilnehmer

Organisation/ Management

Aktive Kundenansprache für Handwerker

Dieser Kurs soll selbstständige Unternehmer / Handwerker sensibilisieren mit Kunden umzugehen. Wie spreche ich Kunden an? Wie verhalte ich mich bei Beschwerden? Wie bekomme ich Empfehlungen von meinen Kunden? Wie komme ich an Neukunden? Welche Kundenakquise ist erlaubt? Dies und noch viel mehr wird in dem Kurs erklärt. Der Dozent ist Marketing- und Vertriebsökonom.
Ro 05.09.01
Rüdiger Wagner
Rodgau (Jügesheim), Familienzentrum, Alter Weg 63F, Seminarraum 3
Di, 17.11.2015, 19.00-22.00 Uhr
€ 23,- / 4 UE / Hinweis: max. 8 Teilnehmer / Kleingruppe
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Mathematik

Mathe-Kurs zur Vorbereitung auf das Abitur 2016

Besprechung der Grundlagen in Analysis, Stochastik und Analytische Geometrie und Lineare Algebra mit entsprechenden Aufgaben für Grundkurs und Leistungskurs.
Ro 06.08.01
Gabriele Breitbach-Hitzel
Rodgau (Dudenhofen), Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16
Di, 18.00-21.00 Uhr, ***ab 15.09.2015***
€ 60,- 10 Tage/ 40 UE
Hinweis: max. 16 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

Mathematik für Realschüler

In diesem Kurs für Schüler der 10. Klasse werden grundlegende mathematische Kenntnisse aufgefrischt und prüfungsrelevante Aufgabenbereiche vermittelt und wiederholt, zur Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung. Bitte mitbringen: karierte Blätter, Stifte, Zirkel, Lineal, Geodreieck und Taschenrechner. Der Dozent ist Lehrer für Mathematik.
Ro 06.08.02
Mario Bauer
Georg-Büchner-Schule, Nordring 32, Eingang Lange Straße
Do, 16.00-17.30 Uhr, ***ab 17.09.2015***
€ 30,- 10 Tage/ 20 UE
Hinweis: max. 12 Teilnehmer
Keine Gebührenermäßigung/ -befreiung

In eigener Sache:
Die vhs Rodgau benötigt laufend freie Mitarbeiter / Mitarbeiterinnen in Bezug auf eine Dozententätigkeit.
Kontakt:
0 6106 / 693 12-25

Volkshochschule Rödermark

Informationen

Geschäftsstelle
63322 Rödermark (Ober-Roden)
vhs im Zehnthof
Dieburger Str. 9 - 11 (neben dem Rathaus)
Eingang über den Hof, **1. Etage**
Telefon 06074 922700
Telefax 06103 3131-13 99
e-mail: vhs@kreis-offenbach.de
Internet: www.vhs-roedermark.de

Sprechzeiten
Montags: 09.00 bis 12.00 Uhr und
14.00 bis 17.00 Uhr
Mittwochs: 09.00 bis 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Die Geschäftsstelle ist geschlossen:
Sommerpause: 27.07. – 21.08.2015
(Beginn der Sommerferien bis Erscheinen des neuen Programms.)
Herbstferien: 19.10. – 30.10.2015
Weihnachtspause: 21.12.2015 – 02.01.2016
Sofern nichts anderes vereinbart wird, fallen alle Veranstaltungen an beweglichen Ferientagen sowie an den Feiertagen und während der Schulferien aus und werden im Verlauf des Semesters nachgeholt.
Semesterende: 31.01.2016

Das nächste Programmheft erscheint voraussichtlich am **08.01.2016.**

Anmeldungen
Anmeldungen werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes entgegengenommen. Schriftliche Anmeldungen (Anmeldekarte in der Mitte des Heftes) senden Sie bitte an: **vhs Rödermark**
Dieburger Str. 9-11,
63322 Rödermark
Persönliche Anmeldungen sind während der nebenstehenden Sprechzeiten möglich.
Telefonische und elektronische Anmeldungen über die Internet-Seite www.vhs-roedermark.de sind ebenfalls möglich, sofern die anmeldende Person ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt (hat).
Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich. Auch der Eintrag in die Teilnahmeliste ist eine verbindliche Anmeldung.
Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung.

Weitere Teilnahmebedingungen:
Die vhs Rödermark ist eine Außenstelle der vhs Kreis Offenbach. Es gelten die Geschäftsbedingungen und weiteren Informationen auf der 2. Umschlagseite.

Für Druckfehler keine Haftung

Luise Oberdorfer

Luise Oberdorfer, Leitung
Pädagogische Mitarbeiterin der Kreis-vhs und Fachbereichsleiterin Pädagogik, Eltern- und Familienbildung, Psychologie, Kommunikation und Frauenbildung. Gerne berate ich Sie in Bildungsfragen, freue mich über Anregungen, z.B. bezüglich neuer Kursthemen, und bin offen für Ihre (konstruktive) Kritik:
Tel.: 06103 3131-1332.
e-mail: l.oberdorfer@kreis-offenbach.de

Daniela Muth

Daniela Muth, Sachbearbeitung
Verwaltungsangestellte der Kreis-vhs. Gerne beantworte ich Ihre organisatorischen Fragen rund um Anmeldung, Gebührenpflicht, -ermäßigung und -befreiung:
Tel.: 06103 3131-1342
e-mail: d.muth@kreis-offenbach.de

Lothar Murmann

Lothar Murmann
Freiberuflich, teils ehrenamtlich, Mittelsmann zu den Schulen und „Unterstützer vor Ort".
Tel. 06106 778743

Anmeldung auch über unsere Homepage www.vhs-roedermark.de möglich.

Gesellschaft

Recht

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, wie unterscheiden sich die einzelnen Willenserklärungen? Wer benötigt für welchen Fall welche Erklärung? Welchen Inhalt und welche Form sollten diese haben? Vorschläge hinsichtlich dieser drei Verfügungen bzw. Vollmachten werden unterbreitet. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, insbesondere aber an Patienten, Pflegebedürftige und / oder deren Angehörige.
R010525
Jörn Breitung, *Rechtsanwalt*
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mi, 04.11.2015, 18.00 Uhr
€ 10,-

Gedächtnistraining

Geistig fit sein und bleiben mit MAT-Gehirnjogging
Mit der Methode „MAT-Gehirnjogging" erlernen Sie ein Training, das Sie mit 5-10 Minuten Aufwand täglich ein Leben lang geistig fit hält und Ihre geistigen Ressourcen mobil macht. Schon nach kurzer Zeit bemerken Sie eine Zunahme Ihrer Kreativität, Problemlösungsfähigkeit und Ihrer geistigen Beweglichkeit. Gehirnjogging wirkt sich auch positiv auf Ihren gesamten Gesundheitszustand aus. Also - warum fangen Sie nicht jetzt damit an?
R010630
Gudrun Müller, Psychol.Beraterin (SfG), MAT-Trainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 12.12.2015, 10.00-17.00 Uhr
€ 25,-, (zzgl. Materialkosten: € 3,-)

Kommunikation

Mit Patienten besser kommunizieren
K010610
Gabriele Holler
Kursbeschreibung siehe S. 4

Psychologie

50Plus - na und?
Mit Freude älter werden im Job
K010726
Isa Raatz
Kursbeschreibung siehe S. 7

Länderkunde

Digitale Fotoschau: Andalusien - Spaniens arabisches Erbe
Davon zeugen die „weißen Dörfer" und eine Vielzahl von Bauwerken in Städten wie Málaga mit der arabischen Burg, Cordoba mit der Moschee-Kathedrale und den bedeutenden archäologischen Ausgrabungen der Medina Azahara und allen voran Granada mit der berühmten Palastanlage Alhambra. Aber auch die Römer und die Katholischen Könige haben eine Vielzahl bedeutender Sehenswürdigkeiten hinterlassen, u.a. in der 3000 Jahre alten Hauptstadt Sevilla. Faszinierend die tiefe Schlucht mitten in der alten Stadt Ronda, die reizvoll auf einem hohen Plateau liegt, ebenso wie die schneebedeckte Sierra Nevada.
R011020
Günter Kloos
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 14.10.2015, 20.00 Uhr
€ 5,-, nur Barzahlung vor Ort

Digitale Fotoschau:
Mit dem Expeditionsschiff entlang der Westküste Grönlands
Auf dieser Reise von der Diskobucht bis zur Südspitze der Westküste Grönlands am Kap Farvel sehen wir Natur und Landschaften von großer Ursprünglichkeit: enge Fjorde, riesige im Atlantik schwimmende Eisberge, einen der produktivsten Gletscher am Kangia Fjord mit den engen hohen Basaltbergen und Wale im Nuuk Fjord. Bei Wanderungen begegnen uns wilde Bäche, raue Berge und bezaubernde Wiesen. Wir erleben die Lebensfreude der wenigen Menschen, die in diesen Extremen leben und die wir in Qeqertarsuaq, im 18. Jh. als Walfangstation angelegte, Illulissat, der drittgrößten, Sisimiut, der nördlichsten ganzjährig eisfreien und Nuuk, der Hauptstadt Grönlands treffen.
R011021
Günter Kloos
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 02.12.2015, 20.00 Uhr
€ 5,-, nur Barzahlung vor Ort

Diavortrag:
Die Algarve für Naturfreunde
Der Süden Portugals hat wunderschöne sonnenreiche Strände an der Algarve und im Hinterland eine Fülle verlockender Reiseziele aufzuweisen. Der Vortrag führt von der südlichen Küste in die dünn besiedelten Gebirgsregionen der Serra de Monchique bis zum südwestlichsten Punkt Europas, dem berühmten Cabo Vicente. Gezeigt werden neben malerischen Städten und Dörfern auch Aspekte der traditionellen Kultur der Landbevölkerung und viele farbenprächtige botanische und zoologische Kostbarkeiten. Eine Bilderreise durch eine sehr spannende Region im Süden Europas !
R011022
Martin Schroth, Diplom-Biologe
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 11.11.2015, 20.00 Uhr
€ 5,-, nur Barzahlung vor Ort

Diavortrag: Madagaskar - Land der Lemuren und Waldgeister
„In Madagaskar scheint sich die Natur in ein besonderes Heiligtum zurückgezogen zu haben, um nach anderen Maßstäben zu wirken, als sie sonst üblich sind. Hier trifft man auf die ungewöhnlichsten, wunderbarsten Gestalten" schrieb der französische Naturforscher Commerson schon 1771. Das trifft heute noch für die Nationalparks Madagaskars mit ihrer einzigartigen Fauna und Flora zu. Berühmt sind die Vielfalt von Lemuren (Halbaffen), die endemischen Chamäleons und Vögel. So war diese viertgrößte Insel der Erde die Heimat des sagenhaften „Vogel Rock", eines 4 m großen Riesenstraußes, dessen Eier noch heute zu finden sind. Der Diavortrag zeigt viele spannende Facetten der Natur und von Land und Leuten.
R011023
Martin Schroth, Diplom-Biologe
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mi, 27.01.2016, 20.00 Uhr
€ 5,-, nur Barzahlung vor Ort

Natur

Blumenzwiebeln für die Blütenpracht im Frühjahr
K011431
Anke Holzmann-Wirth
Beschreibung siehe S. 8

Mischkultur und Fruchtwechsel im Gemüsegarten
K011432
Anke Holzmann-Wirth
Beschreibung siehe S. 8

Bodenbearbeitung
K011433
Anke Holzmann-Wirth
Kursbeschreibung siehe S. 8

Kurse für Frauen

Die Klügere gibt nach? Sich und andere besser verstehen
K081703
Gabriele Holler
Kursbeschreibung siehe S. 10

Dem Erinnerungsfluss folgen - Kreatives autobiografisches Schreiben für Frauen
K081709
Karin Walther-Weckmann
Kursbeschreibung siehe S. 10

WENDO - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen
K081711
Brigitte Störmer
Kursbeschreibung siehe S. 10

Sechste keltische Winterlese- und -liedernacht
- eine literarische und musikalische Reise
K082112
Christiane Lotz
Kursbeschreibung siehe S. 11

Augenblick mal - bezaubernd schöne Auge
K082418
Tanja Pehl
Kursbeschreibung siehe S. 11

Girl Power - Beauty & Style
für Mädchen ab 13
R021453
Tanja Pehl
Kursbeschreibung siehe S. 83

„Zeit für mich" Entspannung für Frauen
K083120
Tanja Pehl
Kursbeschreibung siehe S. 11

Rang Dröl - eine Körperenergiearbeit für Frauen
K083421
Verena Flis
Kursbeschreibung siehe S. 11

Lachyoga für Frauen
R030128
Sonja Oswald
Kursbeschreibung siehe S. 84

Literatur

Nikolaus Schwarzkopf - eine literarische Lesereise
Eine Reise durch das Lebenswerk des Urberacher Büchner-Preisträgers (1930) und Ehrenbürgers (1954) Nikolaus Schwarzkopf (1884-1962). Schwarzkopf hielt den gesellschaftlichen Wandel seiner Zeit vom Kaiserreich über den ersten Weltkrieg hinweg in mehr als 25 Erzählungen und Romanen fest. Geprägt vom ländlichen Katholizismus seiner südhessischen Heimat forderte er soziale Gerechtigkeit und Bildungschancen für jedermann, den jeweiligen Anlagen entsprechend. Sein autobiografisches Werk „Mein Leben" und der Roman „Der schwarze Nikolaus" werden in humorvollen Rezitationen uns in das Häfnerdorf Urberach zwischen Odenwald und dem rheinischen Weinland der Jahre 1890 bis 1930 versetzen.
R020122
Dr. Jochen Schick
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Vortragsraum 1. OG
Do, 17.09., 01.10., 15.10., 12.11. und 26.11.2015, 19.00-20.00 Uhr
€ 4,- Eintritt pro Abend, nur Barzahlung vor Ort
In Zusammenarbeit mit dem Heimat- und Geschichtsverein Rödermark e.V. und dem Verein LeseZeichen e.V. - Freundeskreis der Stadtbücherei Rödermark.

Nicole Grabe-Gebhardt, Sozialpädagogin BA, Medien- und Kulturpädagogin

Lesen und darüber reden
Lesen lässt uns an den Lebensgeschichten teilhaben. Wir treten durch das Lesen in das Leben einer Person und begleiten sie ein Stück auf ihrem Weg.
Wir beleuchten in Gesprächen die Lebenswege unserer Protagonisten und ziehen Parallelen zwischen literarischer Figur und realer Lebenswege.
R020125
Nicole Grabe-Gebhardt, Sozialpädagogin BA, Medien- und Kulturpädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mi, ab16.09.2015, 15.00-17.15 Uhr, 14-täglich
€ 90,-, 9 Termine, 27 UE

„Heiterkeit kennt keine Grenzen" - Erich Kästner und sein Werk
Literarische Lesereise
K020102
Lou Heinrich
Beschreibung siehe S. 12

Zeichnen und Malen

Brigitte Zips, Malerin

Malen und Experimentieren mit Acrylfarben für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Anfänger/innen lernen das Malen mit Acrylfarbe anhand von Beispielaufgaben. Eingeführt wird in Materialkunde, Farbenlehre, Mal- und Spachteltechnik, Motivwahl und Bildaufbau. Fortgeschrittene lernen, ihre Maltechnik bei ihren individuellen Arbeiten zu verbessern und ihren eigenen Stil weiter auszubilden. Am 1. Kurstag wird besprochen, welche Materialien benötigt werden.
Bitte mitbringen soweit vorhanden: Acrylfarbe, Pinsel, Wassergefäß, Palette o.ä., Malgründe wie Papier, Leinwand etc.
Bitte auf maltaugliche Kleidung achten.
R020535
Brigitte Zips, Malerin
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Veranstaltungsraum
Mo, ab 02.11.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 100,-, 10 Termine, 40 UE

Keramik

Hinweis:
Bei allen Keramik-Kursen werden die Materialkosten nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten. Informationen und Bildmaterial unter www.keramik-im-puls.de.

Keramik, kreativer Start in den Tag
Kreativität und eigene Ideen in eine keramische Arbeit umsetzen, dabei individuell gestalten und arbeiten - dies alles lässt sich beim Töpfern verwirklichen. Anfänger/innen können ebenso wie Fortgeschrittene mit Hilfe verschiedener Techniken schöne und einzigartige Dinge entstehen lassen. Eine elektrische Töpferscheibe ist vorhanden.
R020640
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Di, ab 08.09.2015, 09.30-11.45 Uhr
€ 90,- ,12 Termine, 36 UE

Keramik für Anfänger/innen und Fortgeschrittene am Abend
Verschiedene Aufbau- und Dekorationstechniken bilden die Grundlage für das kreative Arbeiten mit Ton. Anfänger/innen können ebenso individuell arbeiten wie Fortgeschrittene. Egal ob Gartenskulptur, Blumenschale oder Geschirr, durch die eigene „Handschrift" wird jedes Stück zu etwas Besonderem. Es kann auch an der elektrischen Töpferscheibe gearbeitet werden.

R020642
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Mi, ab 09.09.2015, 19.00-21.15 Uhr
€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

R020643
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Do, ab 10.09.2015, 19.00-21.15 Uhr
€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

Keramik - Kinderwerkstatt
Kreative Einstimmung auf die Winter- und Weihnachtszeit
Laternen für dunkle Abende oder Sterne fürs Fenster, kleine Dosen oder doch schon ein Weihnachtsengel? Mit den eigenen Händen etwas Schönes zu schaffen und dabei seiner ganz eigenen Vorstellung zu folgen ist eine wundervolle Sache.
Das tolle Material Ton ist ausgezeichnet dafür geeignet. Probiert es aus und lasst Euch begeistern!
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung und Händehandtuch
R020644
Petra Distler-Bäcker
Rödermark (Urberach), Töpfermuseum, Bachgasse, Töpferraum
Mi, ab 07.10.2015, 17.00-18.30 Uhr
€ 20,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 5 Termine, 10 UE

Musik

Blues Harp I - Einsteigerworkshop
K020807
Dieter Kropp
Kursbeschreibung siehe S. 19

Tanz

Hula-Hoopdance
In diesem Kurs lernen Sie auf den Grundlagen aufbauende Bewegungen und verschiedene Tricks, die über das Spielen des Reifens an der Hüfte hinausgehen. Hooping ist Workout für den Körper, Ausdauer und Koordination, sowie Ausgleich für die Seele. Hoop Dance ist für jede/n Jugendliche/n und Erwachsene/n geeignet, da der Schwierigkeitsgrad individuell angepasst wird. Verschiedene Hoops können ausgeliehen werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung u. Wasser
R020945
Lisa Schaffner
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Turnhalle (Foyer)
Mi, ab 16.09.2015, 20.00-21.30 Uhr
€ 40,-, 8 Termine, 16 UE

Disco Fox - Einführung
K020903
Maria Bischoff, Joachim Romero
Kursbeschreibung siehe S. 19

Disco Fox - Weiterführung
K020904
Maria Bischoff, Joachim Romero
Kursbeschreibung siehe S. 20

Salsa und Merengue - Karibische Lebensfreude
K020905
Maria Bischoff, Joachim Romero
Kursbeschreibung siehe S. 20

Tango Argentino - Einführung
K020906
Maria Bischoff, Joachim Romero
Kursbeschreibung siehe S. 20

Kunsthandwerk

Viking Kordel - Silberschmuck selbst gestalten
Die Wikinger knüpften nach dieser Technik ihre Taue, wir hingegen verarbeiten 999er Feinsilber zu Schmuckstücken. Es entstehen in jeder gewünschten Stärke und Länge die schönsten Armbänder und Ketten. Mit einem edlen Verschluss haben Sie Ihr erstes Designerstück selbst hergestellt und können sich bewundern lassen. Dieser Kurs ist für Anfänger/innen geeignet. Die Werkzeuge werden gestellt, Material wird nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet. Ein Armband kostet ca. € 19,–, eine Kette ab € 39,–.
R021250
Ilona Neubecker
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, ab 06.11.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 30,-, 3 Termine, 12 UE

Silberschmuck modellieren
- Workshop
Reines Silber 999,9 als Knetmasse. Wir können Ohrringe ab € 12,-, Ringe und Anhänger ab € 20,- anfertigen. Es wird geformt, gefeilt und gebrannt. Steine können auch eingesetzt werden. Sie können eigene mitbringen oder diese im Kurs erwerben. Für Anfänger/innen bestens geeignet. Werkzeuge werden gestellt. Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.
R021251
Ilona Neubecker
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 31.10.2015, 10.00-16.30 Uhr
€ 28,-, 8 UE, 7-8 TN
- keine Gebührenermäßigung /-befreiung -

Mode

Aktuelle Mode - selbst genäht
In angenehmer Atmosphäre werden wir die Geheimnisse der Schneiderkunst lüften. Sie lernen zuschneiden, nähen und anprobieren, egal ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene. Voraussetzung: Spaß am Nähen!
Bitte mitbringen: Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln, gewünschter Stoff und evtl. gewünschtes Schnittmuster, eigene Nähmaschine wer mag.
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

R021435
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mi, ab 09.09.2015, 19.30-21.45 Uhr
€ 90,-, 12 Termine, 36 UE

R021436
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 11.09.2015, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 12.09.2015, 13.00-18.15 Uhr
So, 13.09.2015, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

R021437
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 02.10.2015, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 03.10.2015, 13.00-18.15 Uhr
So, 04.10.2015, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

R021438
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 20.11.2015, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 21.11.2015, 13.00-18.15 Uhr
So, 22.11.2015, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

R021439
Marie-Luise Macey, Schneidermeisterin, Kostümbildnerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, 08.01.2016, 19.00-21.15 Uhr
Sa, 09.01.2016, 13.00-18.15 Uhr
So, 10.01.2016, 10.00-15.15 Uhr
€ 45,-, 3 Termine, 18 UE

Kosmetik

Schminken - aber natürlich!
Welche Frau möchte sich nicht typgerecht und natürlich schminken - ohne dabei angemalt auszusehen? Lernen Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Make-up selbst zu schminken. Mit professionellen Tipps einer Visagistin erarbeiten Sie Ihr individuelles Make-up für den Tag und für den Abend. Augenbrauen und Lippen werden dezent in Form gebracht und verschiedene Lidschattentechniken werden vorgestellt und geübt.
Bitte mitbringen: Tischspiegel, Ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken
R021450
Alexandra Heberer, Visagistin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mi, 16.09. und 23.09.2015,
18.00-21.00 Uhr
€ 20,- (zzgl. Materialkosten € 15,- bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen)

Make-up to go
Premiumkurs Kleingruppe
Welche Frau hat morgens schon ausgiebig Zeit für ihr Make-up? Da muss es Ruck-Zuck gehen. Schritt für Schritt lernen Sie Ihr persönliches, unkompliziertes „Ruck-Zuck Make-up“ zu schminken. Profitipps und Tricks von einer Visagistin zeigen Ihnen, dass es auch mal schnell gehen kann um ein natürliches Make-up zu schminken.
Bitte mitbringen: Tischspiegel, Ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken
R021449
Alexandra Heberer, Visagistin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mi, 09.12.2015, 18.00-21.00 Uhr
€ 20,- (zzgl. Materialkosten € 8,- bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen), 4-7 TN

Girl Power - Beauty & Style
für Mädchen ab 13
Heute zählst nur Du! Zu Beginn erhältst Du Tipps, wie man Pickel und Mitesser sanft behandelt. Du hast Fragen: „Welche Hautpflege brauche ich für meinen Hauttyp? Wie decke ich Unreinheiten ab?“ Du möchtest selbstbewusst und natürlich wirken? Auch mit wenig schminken kannst Du durch Deine Farben viel frischer und strahlender aussehen. Wir finden Deine ganz persönlichen Farben mittels Farbberatung heraus und probieren wie Du diese Farben miteinander kombinieren kannst. Du lernst Dich nach deinem Farbtyp zu schminken und auch den sicheren Umgang mit Hauptpflegeprodukten.
Bitte mitbringen: eigene Hautpflegeprodukte, einen kleinen Spiegel, ein Handtuch, eigene Schminksachen sowie drei Lieblingskleidungsstücke.
R021453
Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 10.10.2015, 11.00-17.00 Uhr
€ 16,- ermäßigte Gebühr für Schülerinnen
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

Körpererfahrung und Bewegung

Andrea Bonn, Lehrerin für FSI Persönlichkeitsentwicklung, Trainerin Stockkampfkunst*

Philippinischer Stockkampf für Kinder - Grenzen spüren
Hast du Spaß an Bewegung? Vielleicht mit Musik? Möchtest du etwas Neues lernen? Dieser Kurs ist eine Mischung aus philippinischem Stockkampf und Rhythmuselementen sowie Wahrnehmungs-, Geschicklichkeits- und Gelassenheitsübungen. Zusammen werden wir unsere Grenzen erkennen, erfahren und auszudrücken lernen. Koordination, Konzentration und Aggressionsabbau stehen im Mittelpunkt. Wir beschäftigen uns mit Nähe und Distanz, mit Respekt und Achtsamkeit. Du lernst einiges über dich selbst und auch, andere besser zu verstehen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

R030010 (von 6-9 Jahren)
Andrea Bonn, Lehrerin für FSI* Persönlichkeitsentwicklung, Trainerin Stockkampfkunst
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 14.11.2015, 11.00-14.00 Uhr
€ 8,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, (zzgl. Materialkosten für Leihstöcke, Getränke und Knabbereien: € 3,-)

R030011 (von 9-12 Jahren)
Andrea Bonn, Lehrerin für FSI* Persönlichkeitsentwicklung, Trainerin Stockkampfkunst
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 14.11.2015, 14.30-17.30 Uhr
€ 8,-, ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, (zzgl. Materialkosten für Leihstöcke, Getränke und Knabbereien: € 3,-)

Yoga

Sonja Oswald,
Diplom Pädagogin,
Heilpraktikerin

Lachyoga für Frauen

Warum Lachyoga, wenn ich sonst auch lachen kann? Alltägliches Lachen ist an Bedingungen geknüpft: wir lachen über etwas. Lachyoga ist eine Methode, die das Lachen von äußeren Umständen unabhängig macht, eben wert- und vorurteilsfrei, ein „Lachen ohne Grund".
Neben den Lachübungen werden im Lachyoga Atemübungen aus dem Yoga durchgeführt. Lachen ist gesund und macht schön. Stress kann hervorragend abgebaut werden, die Immunität wird gestärkt, die Muskulatur trainiert, das Nervensystem beruhigt und die äußere und innere Haltung gestärkt.
Bitte mitbringen: Matte, Decken, Getränke und evtl. etwas Obst

R030128
Sonja Oswald, Diplom Pädagogin, Heilpraktikerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 10.10.2015, 14.00-18.00 Uhr
€ 15,-
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Mit Yoga in die Woche

Anfänger/innen und Mittelstufe

Regelmäßig ausgeführte Yoga-Übungen verhelfen zu Entspannung, verbessertem Körpergefühl, Kondition, erhöhter Flexibilität und Muskelkraft. Sie erhöhen die geistige Spannkraft sowie Konzentrationsfähigkeit und steigern die Erlebnisfähigkeit. Schwerpunkte in diesem Kurs werden die Entwicklung von Variationen aus den Grundstellungen (Asanas) und gezielte Übungen für Rücken und Gelenke sein.
Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

R030130
Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum
Mo, ab 14.09.2015, 09.00-10.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Kurse für Kinder und Jugendliche

Hatha Yoga für Junggebliebene

Mittelstufe

Ein Kurs für alle, die präventiv etwas für ihren Rücken und ihre Gelenke tun möchten. Er berücksichtigt speziell die Möglichkeiten und Voraussetzungen älterer Menschen. Bei bestehenden akuten Problemen sollte ein Arzt konsultiert werden. Ein abwechslungsreiches Übungsprogramm aus Dehn- und Kräftigungsübungen, Atem- und Entspannungstechniken wird mit Hintergrundinformationen und alltagstauglichen Tipps zur Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken ergänzt. Jüngere Teilnehmer/innen sind ebenso willkommen.
Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

R030131
Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum
Mo, ab 14.09.2015, 10.30-12.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Yoga für pfundige Menschen

Dieser Kurs soll Sie anregen, wieder in Bewegung zu kommen - egal wie viele Pfunde Sie haben oder wie sehr Sie körperlich eingeschränkt sind. Es geht nicht ums Abnehmen, aber Ihr Körper wird sich langsam verändern. Die Muskeln werden sanft und vorsichtig gedehnt, danach lösen sich Verspannungen, Atemübungen bringen Entspannung und mehr Sauerstoff in den Körper. Nerven und Körper beruhigen sich. Der Kurs soll Ihnen Mut machen und Spaß an körperlicher Bewegung bringen. Der Vergleich mit anderen ist kein Thema im Yoga - es geht um Sie mit all Ihren Stärken und Schwächen, um Ihre Grenzen, die Sie langsam erweitern können. So werden Sie nach und nach mehr Kraft, Ausdauer und Gelenkigkeit erreichen und geistige Stärke, Ruhe und Ausgeglichenheit gewinnen.
Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung.

R030132
Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 16.09.2015, 20.00-21.30 Uhr
€ 70,-, 14 Termine, 28 UE

Hatha-Yoga am Abend - für einen starken Rücken und bewegliche Gelenke

Hatha Yoga bietet einen harmonischen Ausgleich nach einem langen Tag. Asanas (Grundstellungen), richtiges Atmen, meditative Sequenzen und abschließende Tiefenentspannung bringen blockierte Energien wieder zum Fließen.
In diesem Kurs werden Grundstellungen gefestigt und mit der Entwicklung von Variationen erweitert. Gezielte Übungen zur Stärkung des Rückens und um die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern, bilden den Schwerpunkt des Kurses.
Bitte mitbringen: Übungsmatte, Decke und bequeme Kleidung

R030133
Anneli Sindermann, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Di, ab 15.09.2015, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Hatha Yoga und Yin Yoga sanft

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit sanften Übungen zu ihrer inneren Mitte kommen möchten. Wir üben Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung (Shavasana) und auf Wunsch auch Meditation. Muskeln und Bänder werden gekräftigt und gedehnt, der Körper gewinnt an Beweglichkeit, der Geist kommt zur Ruhe. Wir gönnen uns Auszeit vom Alltag, üben uns im Loslassen und lernen, die daraus gewonnene Kraft und Ruhe in unser Leben zu integrieren.
Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, warme Socken und ggf. ein kleines Kissen

R030135 Anfänger/innen
Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 07.09.2015, 18.25-19.55 Uhr
€ 95,-, 19 Termine, 38 UE

R030136 Fortgeschrittene
Gabriela Marx-Schuster, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Mo, ab 07.09.2015, 20.00-21.30 Uhr
€ 95,-, 19 Termine, 38 UE

Beate Bordt, Yogalehrerin

Hatha-Yoga für Jede/n

Die Körperübungen (Asanas) kräftigen und dehnen die Muskulatur, fördern Ausdauer, Beweglichkeit und Balance. Erhöhte Vitalität, geistige Ruhe und eine ausgeglichene Atmung sind das Resultat. So fühlen Sie sich nach dem Kurs entspannt und energetisiert zugleich - bereit, um den Anforderungen des Alltags in aller Gelassenheit zu begegnen. Das Erleben des gegenwärtigen Moments wird durch Körper und Atem erfahrbar, der Kontakt zur eigenen Lebendigkeit und inneren Zufriedenheit wird gestärkt.
Bitte mitbringen: Yoga-Matte und bequeme Kleidung

R030137
Beate Bordt, Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Di, ab 08.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Hatha Yoga 1 - Körper und Geist stärken und beruhigen

Die 8 Stufen des Yoga nach dem Weisen Patanjali dienen als Orientierung des ganzheitlichen Yogawegs. Unter yogatherapeutischen Gesichtspunkten fördern ausgewählte Körperübungen die Gesundheit und sorgen auch dafür, dass der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung sind Bestandteil der Stunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, Ursache vieler körperlicher Beschwerden, abzubauen. Für Anfänger/innen mit oder ohne Vorkenntnissen.
Bitte mitbringen: Übungsmatte

R030139
Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 10.09.2015, 16.25-17.55 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

R030140
Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 11.09.2015, 14.45-16.15 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

Hatha Yoga 2 - Ankommen in Körper, Geist und Atem

In einer Zeit voller Hetze und Stress gibt uns Yoga als übendes Verfahren die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen, wir erleben uns intensiver und bewusster, lernen inneren Abstand zu bewahren. Konzentration schweifender Gedanken, Erhöhung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur führen zu einem Gefühl allgemeinen Wohlbefindens. Für erfahrene Anfänger/innen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Übungsmatte

R030141
Rigobert Jakob, geprüfter Yogalehrer nach BYV und 3HO
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Do, ab 10.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

Yoga für den Rücken

Workshop

Rückenschmerzen werden oft durch Muskelverspannungen und Stressfaktoren verursacht. Durch spezielle, sanfte Yogaübungen und durch Entspannung kann man wirkungsvoll und relativ schnell eine Besserung erreichen und vor allem bewusst vorbeugen. Der Rücken wird gedehnt, gestärkt und entspannt. Neben speziellen Übungen für den Rücken werden wir auch für Geist und Seele etwas tun, indem wir uns in Phantasiereisen und Tiefenentspannungen versenken. Das gesamte Wohlbefinden wird sich steigern!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Unterlage, ein Kissen und eine Decke

R030143
Ivonne Winter, Yogalehrerin BYV
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 17.10.2015, 13.30-16.30 Uhr
€ 10,-

Entspannung

Tai-Chi-Chuan (Lee-Stil), Fortgeschrittene
Premiumkurs Kleingruppe
Die chinesische Bewegungskunst Tai-Chi-Chuan besteht aus einer Abfolge von langsamen und weich fließenden Bewegungen, die durch Atemübungen, Partnerübungen, einfache Meditation und taoistische Yogaelemente ergänzt werden. Die Erfahrung der entspannten Bewegung aus der Körpermitte heraus hat auch einen entspannenden und beruhigenden Einfluss auf die Psyche. Der Kurs ist eine Fortsetzung des vergangenen Semesters. Seiteneinstieg ist in Absprache mit dem Kursleiter möglich.
R030145
Thomas Schnabel
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Di, ab 15.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 110,-, 11 Termine, 22 UE, 4-7 TN

Qi Gong Wildgans-Typ
K030113
Weihong Yang
Kursbeschreibung siehe S. 20

Vertiefung zum Qi Gong Wildgans-Typ
K030114
Weihong Yang
Kursbeschreibung siehe S. 20

Entspannung / Körperwahrnehmung

Eutonie
Premiumkurs Kleingruppe
Eutonie ist eine Methode der ruhigen Wahrnehmung. Sie ist eine westliche Körperarbeit, die ganzheitlich und sehr tiefgreifend wirkt. In Ruhe und Bewegung werden Übungen im Liegen, Stehen, Sitzen oder auch im Gehen ausgeführt. Der Einsatz vieler unterschiedlicher Materialien hilft Ihnen dabei, Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und neue Beweglichkeit zu entdecken.
Bitte kommen Sie in lockerer Kleidung und bringen Sie eine Wolldecke und ein kleines Kissen mit.

R030149 zum Kennenlernen
Elisabeth Ullmer, Eutoniepädagogin
Rodgau (Nieder-Roden), bei Ullmer, Darmstädter Str. 5, Seminarraum
Di, ab 22.09.2015, 10.00-11.30 Uhr
€ 40,-, 4 Termine, 8 UE, 4-6 TN

R030150
Elisabeth Ullmer, Eutoniepädagogin
Rodgau (Nieder-Roden), bei Ullmer, Darmstädter Str. 5, Seminarraum
Di, ab 22.09.2015, 19.00-20.30 Uhr
€ 80,-, 8 Termine, 16 UE, 4-6 TN

Autogenes Training
Autogenes Training ist eine bewährte und effektive Entspannungsmethode, die jede/r leicht, schnell und ohne Hilfsmittel, aus der eigenen inneren Kraft heraus lernen kann. Sie ist jederzeit und an jedem Ort anwendbar, gleicht körperliche und seelische Blockierungen aus, fördert Körperwahrnehmung, Konzentration, Gesundheit und Bewusstheit und führt in die heilsame Haltung der inneren Gelassenheit.

In der Ruhe liegt die Kraft
Autogenes Training für Fortgeschrittene
Die Vertiefung der Entspannung und die individuelle Anwendung des Autogenen Trainings werden kontinuierlich geübt, um immer mehr in der eigenen Mitte anzukommen und aus der inneren Kraft heraus Lebenssituationen zu meistern. Innere Bilder, Fantasiereisen und formelhafte Vorsätze unterstützen Sie dabei und eröffnen Ihnen neue innere Räume der Kraft und Gelassenheit.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke
R030152
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Do, ab 05.11.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 30,-, 6 Termine, 12 UE

Einführung in das Autogene Training
Schritt für Schritt lernen Sie die ersten Grundübungen des Autogenen Trainings und folgen damit dem natürlichen Entspannungsvorgang und der Weisheit Ihres Körpers. Lassen Sie sich tragen von dem Rhythmus Ihres Atems und Herzens. Innere Gelassenheit, Stressabbau, Entschleunigung, Körperbewusstheit und Erhöhung Ihres Energiepotentials geschehen ganz leicht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen und Decke und für die Mittagspause am Sonntag einen leichten Imbiss.
R030153
Karin Walther-Weckmann, Diplom-Psychologin, Gestalt-Therapeutin, Pädagogin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 17.01.2016, 10.00-16.00 Uhr
Do, 21.01.2016, 19.30-21.00 Uhr
Do, 28.01.2016, 19.30-21.00 Uhr
€ 30,-, 3 Termine, 12 UE
Eine wöchentliche Fortsetzung des Trainings ist im folgenden Semester möglich.

Meditation - Entspannung für Körper, Geist und Seele
Mit Hilfe der Meditation stärken wir Körper, Geist und Seele. Wenn wir meditieren, sind wir ganz bei uns selbst und kommen in Kontakt mit unseren inneren Bildern und Gefühlen. Durch meditative Musik und eine geführte Meditation kommen wir in eine tiefe Entspannung, schöpfen hierdurch neue Kraft und können körperliche und seelische Beschwerden lindern. Wir machen uns auch mit einfachen Entspannungs- und Energieübungen vertraut, die wir im Alltag und Beruf gut anwenden können.
„Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält." (Goethe)
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, eine Matte und eine Wolldecke
R030154
Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 07.09.2015, 20.00-21.30 Uhr
€ 15,-, 3 Termine, 6 UE

Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin

Meditation und Gesundheit am Samstagnachmittag
Während der Meditation kommen wir in Kontakt mit unseren inneren Bildern und Gefühlen. In tiefer Entspannung spüren wir dann wieder Harmonie, Frieden und Ruhe in uns und schöpfen neue Kraft für den Alltag. Ganz bei uns selbst bringen wir hierdurch unser inneres Licht zum Leuchten. So können körperliche und seelische Beschwerden gelindert werden.
Wir lernen an diesem Nachmittag verschiedene Meditationen kennen und machen uns auch mit einfachen Entspannungs- und Energieübungen vertraut, die wir im Alltag und Beruf gut anwenden können.
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, eine Matte und eine Wolldecke
R030155
Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Sa, 12.09.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 10,-

Entspannung und Meditation
Wohlspannung lässt sich (wieder) lernen! Innere Ruhe, Gelassenheit und Entspannung lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Zwei Ansätze sind die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training nach Schultz. Erlernen Sie beide Verfahren gründlich und nachhaltig. Zusätzlich lernen Sie Yoga Nidra, eine meditative Achtsamkeits-Entspannung des Yoga, auch übersetzt als „Bewusster Schlaf", kennen. Auf der Grundlage des entspannten Zustandes üben Sie in jeder Stunde Meditation.
Bitte mitbringen: Übungsmatte
R030157
Rigobert Jakob, geprüfter Kursleiter nach Dr. Hammer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 11.09.2015, 16.30-17.30 Uhr
€ 43,-, 13 Termine, 17 UE

Massage

Partnermassage
Einsteiger/innen
In diesem Kurs lernen Paare, die noch keine Erfahrung damit haben, Schritt für Schritt einfache Griffe für eine sanfte Massage kennen, die Sie jederzeit zu Hause anwenden können. Mit Massagen können wir dem Alltagstrott entfliehen, gestaute Energien mobilisieren, mehr Wohlbefinden und Vitalität erreichen. Wir konzentrieren uns auf die Bereiche: Kopf / Gesicht, Füße und Rücken. Unterstützung für die Praxis erhalten Sie mit einer Material- und Warenkunde zu den verschieden Ölen.
Bitte mitbringen: pro Paar 2 große Handtücher oder Decken, Isomatte, 2 kleine Handtücher, Massageöl und jeder warme Socken
R030158
Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 16.01.2016, 10.30-14.15 Uhr
€ 13,- pro Person, (zzgl. € 1,- Materialkosten, bitte direkt an die Kursleiterin entrichten)
Bitte paarweise anmelden !

Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY

Partnermassage
Kostbares Wissen alter Kulturen über Energiepunkte!
Die „Kunst der sanften Berührung" wirkt entspannend und belebend zugleich. Eine Massage hat viele Wirkungen: sie beruhigt die Nerven, aktiviert körpereigene Heilkräfte und stärkt das Immunsystem. Durch spezielle Griffe werden die Muskeln gelockert und Stress abgebaut. Sie erlernen Massagetechniken für den gesamten Körper. Gerade die ayurvedische Kopfmassage oder die Energiepunkt-Rückenmassage wird Ihnen ein wohltuendes Geschenk sein. Dazu erhalten Sie nützliche Informationen über Öle und ätherischen Öle zur Unterstützung der körperlichen Funktionen.
Bitte mitbringen: pro Paar eine Isomatte, 2 große Handtücher oder Decken, 2 kleine Handtücher, Massageöl, kleines Schälchen fürs Öl und jeder warme Socken
R030159
Tanja Pehl, Wellness-Trainerin, Visagistin, Farbberaterin, Yogalehrerin BDY
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 13.02.2016, 11.00-17.00 Uhr
€ 20,- pro Person, (zzgl. € 1,50 Materialkosten, bitte direkt an die Kursleiterin entrichten)
Bitte paarweise anmelden.

Gymnastik

Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule

Bewegungsarmut und überwiegend sitzende Tätigkeiten im Beruf, aber auch psychische Belastungen können zu Spannungen und Schmerzen im Bewegungsapparat führen.
Im Kurs wollen wir durch Intensivierung der Körperwahrnehmung und schonende Bewegungsübungen solchen Beschwerden vorbeugen. Elemente aus der Rückenschule mit Informationen zu verbesserter Haltung und Bewegung im Alltag sollen die Teilnehmer/innen befähigen, selbständig mit auftretenden Rückenproblemen umzugehen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte bzw. Decke und ein Kissen

R030261
Doris Vierkant, Physiotherapeutin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 07.09.2015, 17.00-18.15 Uhr
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

R030262
Doris Vierkant, Physiotherapeutin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo, ab 07.09.2015, 18.20-19.35 Uhr
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

R030263
Gabriele Schmitt-Schleinkofer,
Krankengymnastin
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Mehrzweckraum
Mi, ab 02.09.2015, 10.00-11.15 Uhr
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

R030264
Gabriele Schmitt-Schleinkofer,
Krankengymnastin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Fr, ab 04.09.2015, 09.15-10.30 Uhr
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

R030265
Gabriele Schmitt-Schleinkofer,
Krankengymnastin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Fr, ab 04.09.2015, 10.30-11.45 Uhr
€ 50,-, 12 Termine, 20 UE

Sanfte Gymnastik mit Progressiver Muskelentspannung

In diesem Kurs werden mit funktioneller Wirbelsäulengymnastik und rückenkräftigenden Übungen muskuläre Dysbalancen ausgeglichen, vernachlässigte Muskelpartien gekräftigt, verspannte und verkürzte Muskeln gelockert und gedehnt. Der Entspannungsteil endet mit der Progressiven Muskelentspannung.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, großes Handtuch und feste Sportschuhe

R030267
Ute Kampfmann
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 07.09.2015, 09.30-10.30 Uhr
€ 20,-, 6 Termine, 8 UE

R030268
Ute Kampfmann
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 07.09.2015, 10.30-11.30 Uhr
€ 20,-, 6 Termine, 8 UE

Gymnastik am Vormittag

Mit ruhiger Musik wird eine rückenfreundliche Gymnastik angeboten. Übungen, die besonders die Problemzonen Bauch, Beine, Po betreffen, stehen im Mittelpunkt. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers.
Bitte mitbringen: Matte bzw. Decke

R030269
Ilona Heberer
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 02.11.2015, 09.30-10.30 Uhr
€ 38,-, 11 Termine, 15 UE

Rückenfitness am Vormittag

Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an den Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.
Bitte mitbringen: Matte bzw. Decke

R030270
Ilona Heberer
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Rothaha-Saal
Mo, ab 02.11.2015, 10.30-11.30 Uhr
€ 38,-, 11 Termine, 15 UE

Fitness

Bodyfitness

Nach einer Aufwärmphase folgen intensive gewebestraffende und muskelaufbauende Übungen besonders für Bauch-Beine-Po. Mobilisation des Schultergürtels und der Wirbelsäule, Dehnung der verkürzten, verspannten Muskulatur.
Bitte mitbringen: Handtuch oder Matte, feste Schuhe und etwas zum Trinken

R030272
Monika Dries
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, ab 10.09.2015, 18.00-19.15 Uhr
€ 63,-, 15 Termine, 25 UE

R030273
Monika Dries
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Do, ab 10.09.2015, 19.30-20.45 Uhr
€ 63,-, 15 Termine, 25 UE

Pilates - Wohlfühlprogramm

Einsteiger/innen
Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt angesprochen, gespannt und gedehnt. Es schult die Körperwahrnehmung, optimiert das Gleichgewicht, fördert eine aufrechte und graziöse Haltung und lässt den Bauch flach und fest werden.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Fitnessbänder und Getränk

R030275
N. N.
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 16.09.2015, 17.15-18.15 Uhr
€ 50,-, 15 Termine, 20 UE

R030277
Heike Freund
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Fr, ab 11.09.2015, 09.00-10.00 Uhr, am 02. und 09.10.2015 kein Unterricht, dafür in den Herbstferien
€ 50,-, 15 Termine, 20 UE

Pilates II mit Fatburner

Schlank und fit mit Cardio-Pilates. Pilates mit gezielten rhythmischen Übungen - mit viel Spaß und Power. Voraussetzung: Vorkenntnisse in Pilates
Bitte mitbringen: Matte, Decke, Fitnessbänder und Getränk

R030279
N. N.
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mi, ab 16.09.2015, 18.20-19.20 Uhr
€ 50,-, 15 Termine, 20 UE

Body move
Bewegung - Spaß - Entspannung

Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, sowohl für die Hauptmuskelgruppen also auch die Tiefensensibilisierung. Spezielle Übungen zur Mobilisation und Kräftigung, für eine bessere Haltung und mehr Beweglichkeit.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk

R030281
Alexandra Weisenburger
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Do, ab 10.09.2015, 18.00-19.00 Uhr
€ 45,-, 13 Termine, 18 UE

Schwimmstil optimieren - Fitness verbessern

K030216
K030217
Illya Gerovych
Kursbeschreibung siehe S. 22

Erkrankungen/ Heilmethoden

Spirituelles Heilen

Aktivierung der eigenen Selbstheilungskräfte
Gesundheit bedeutet in Harmonie zu sein mit Körper, Geist und Seele. In der heutigen Gesellschaft ist fast jeder überfordert. Stress, Angst, Unruhe und negative Emotionen schwächen unser Immunsystem, Krankheiten können entstehen. Um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und in Harmonie mit uns selbst zu kommen, lernen wir einfache Energieübungen und die geistigen Gesetze der Heilung kennen. Während einer geführten Meditation stellen wir wieder eine tiefe Verbindung zu unserer Seele und unserer Heilkraft her. Hierdurch können körperliche und seelische Beschwerden gelindert werden. *„Der Geist formt den Körper" (Goethe)*
Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, eine Matte und eine Wolldecke

R030425
Gabriele Loose, Heilpraktikerin, Spirituelle Psychologin
Rödermark (Ober-Roden), Kulturhalle, Dieburger Str. 27, Graf-Reinhard-Saal
Sa, 19.09.2015, 14.00-17.00 Uhr
€ 10,-
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark.

Entspannt nach 7 Schritten

Entspannung leicht und nachhaltig auslösen
Über 7 Suggestivformeln leiten wir den Entspannungszustand ein. Die medizinisch sowie psychologisch fundierte Übung dauert nur 2 Minuten. Bei regelmäßigem Training reduzieren wir auf diese Weise krankmachenden Stress, lassen in uns Ausgeglichenheit und Ruhe aufkommen und steigern unsere Aufmerksamkeit. Heilsame Effekte können sich einstellen, u.a. Senkung von Bluthochdruck, Abbau von Ängsten, Beseitigung von Schlaflosigkeit. Die Übung ist leicht zu erlernen und lässt sich flexibel in den Alltag integrieren.
Decke und Isomatte werden n i c h t benötigt!

R030426
Manfred Karl Böhm, Dipl.-Theologe, Publizist und Entspannungstrainer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 17.10.2015, 10.00-13.00 Uhr
€ 10,-

Anmeldung
auch per Fax an
06103 3131-1399
oder über die
Homepage möglich:
www.vhs-roedermark.de

„Lass Nahrung dein Heilmittel sein“ - Mit TCM in den Herbst und Winter

Die Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zeigt uns, wie wir mit Lebensmitteln auf Infekt-Anfälligkeit, trockenen Husten, Kälte- und Blasenempfindlichkeiten und vieles mehr einwirken können. Nach einer Einführung in wichtige TCM Grundkenntnisse widmen wir uns ganz den Wandlungsphasen Metall und Wasser, welche für den Herbst und Winter stehen. Zu einem ausführlichen Skript erhalten Sie entsprechende Rezepte zum Ausprobieren.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
R030429
Sabine Radtke, Ernährungsberaterin nach TCM; Master of Chinese Dietetics
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 26.09.2015, 14.00-18.30 Uhr
€ 15,-, (zzgl. Materialkosten: € 5,-)

Entspanntes Sehen durch Augentraining in Beruf und Alltag

Sehtraining hält Körper und Augen beweglich, eine wichtige Voraussetzung für gutes Sehen. Sie haben trockene, müde Augen? Durch zuviel Arbeit am Bildschirm werden die Augen sehr belastet. Sie werden erleben, wie Sie ganz leicht Ihre Sehkraft mit einfachen Übungen aus dem Sehtraining stärken können. Aber auch Entspannungsmethoden für die Augen werden Sie kennen lernen. Die Augenschule ist sowohl als Prävention für Normalsichtige als auch für Brillenträger/innen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, keine Kontaktlinsen während des Trainings tragen
R030430
Angelika Tank, Gesundheitsberaterin, Augentrainerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Do, ab 01.10.2015, 19.15-20.45 Uhr
€ 15,-, 3 Termine, 6 UE

Happy Aging / Face Forming

K030402
Gudrun Müller
Kursbeschreibung siehe S. 23

Tui Na-Massage

K030409
Weihong Yang
Kursbeschreibung siehe S. 23

Deutsch als Fremdsprache

Interessierte, die erstmals einen Deutschkurs bei uns besuchen möchten, sollten sich frühzeitig einen Termin für eine ausführliche Beratung und Einstufung gemäß ihrem Kenntnisstand geben lassen. Wenn Sie eine Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs haben, ist diese Beratung obligatorisch. Bitte vereinbaren Sie einen Termin: 06074 922700.

Deutsch als Fremdsprache

Alphabetisierung Teil 2
ABC, Schritte plus, Alpha 1, Hueber Verlag
R040460
Anna Elsner
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di / Do, ab 15.09.2015, 12.00-14.15 Uhr
€ 192,-, 32 Termine, 96 UE

Anna Elsner, Kursleiterin Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A1

Integrationskurs Modul 1+2+3
Schritte plus 1 NEU, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag.

R040462
Anna Elsner
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo-Do, ab 14.09.2015, 08.30-11.30 Uhr
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

R040463
Ingrid Mager
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Mo-Do, ab 14.09.2015, 13.45-16.45 Uhr
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

R040464
Dorothee Andreas
Rödermark (Urberach), Gemeindezentrum St. Gallus, Traminer Str. 8
Mo-Fr, ab 02.11.2015, 09.00-12.00 Uhr
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

R040465
Evelyn Tzschentke, Ingrid Mager
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-45
Mo-Do, ab 11.01.2016, 18.30-21.30 Uhr
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache A2

Integrationskurs Modul 4+5
Schritte plus 4, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag.
R040466
Gerda Kloidt
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo/Mi/Do/Fr, ab 12.10.2015,
08.45-11.45 Uhr
€ 400,-, 50 Termine, 200 UE

Deutsch als Fremdsprache A2/B1

Integrationskurs Modul 4+5+6
Schritte plus 4, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag.
R040467
Dr. Gerd Kaul, Johanna Sosunov
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo-Do, ab 14.09.2015, 13.45-16.45 Uhr
€ 600,-, 75 Termine, 300 UE

Deutsch als Fremdsprache B1

Integrationskurs Modul 6
Schritte plus 6, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag
Vorbereitung auf den DTZ am 11.12.2015.
R040468
Evelyn Tzschentke, Ingrid Mager
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-45
Mo-Do, ab 12.10.2015, 18.30-21.30 Uhr
€ 200,-, 25 Termine, 100 UE

Deutsch für Beruf und Alltag, B2/2

Mittelpunkt neu, B1+, Klett Verlag
Teilnahmevoraussetzung: guter Abschluss B1-Prüfung.
Sie lernen, längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen zu folgen. Im privaten und im beruflichen Umfeld können Sie sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist. Sie können detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze, persönliche und formelle Briefe verfassen und deutlich machen, was wichtig ist.
R040469
Gerda Kloidt
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo/Di/Do, ab 21.09.2015,
18.00-21.00 Uhr
€ 304,-, 38 Termine, 152 UE

Gerda Kloidt, Kursleiterin Deutsch als Fremdsprache

Orientierungskurs - Abschluss des Integrationskurses

In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und sprachlich leicht verständlich Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Institutionen und Politik der Bundesrepublik Deutschland. Der Kurs steht allen Interessierten offen, die mehr über ihre neue Heimat erfahren und/oder sich auf den Einbürgerungstest vorbereiten möchten. Der Kurs endet mit dieser Prüfung.

R040470
Gerda Kloidt
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mo-Fr, ab 07.09.2015, 14.30-17.30 Uhr
(genauen Termine auf Anfrage)
€ 120,-, 15 Termine, 60 UE

R040471
Ingrid Mager
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mo-Fr, 19.10.-23.10.2015,
09.00-14.00 Uhr
Mo-Fr, 26.10.-30.10.2015,
09.00-14.00 Uhr
€ 120,-, 10 Termine, 60 UE

Chinesisch

Chinesisch A2

K040205
Sisouphan Thao-Tsang
Kursbeschreibung siehe S. 27

Englisch

Englisch A1 Konversation für Anfänger/innen

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen, die sich mit geringen oder „verschütteten“ Vorkenntnissen in Englisch unterhalten möchten. Wir üben das Sprechen anhand von verschiedenen Alltagssituationen. So festigen wir unsere Sprechsicherheit und erweitern unseren Wortschatz. Je nach Bedarf werden Grundlagen aufgearbeitet oder neu erworben.
R040638
Charlotte Lindenberg, M.A.
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34
Mi, ab 16.09.2015, 18.30-20.00 Uhr
€ 70,-, 14 Termine, 28 UE

Kim Lina Marcum, Kursleiterin Englisch

American English für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen A1.3

Langenscheidt „Komplett Paket Englisch A1/2“ ISBN 978-3-468-266294, Unit 10
Dieser Kurs ist für Anfänger/innen geeignet, die ggf. ihre verschütteten Schul-Englisch-Kenntnisse wieder auffrischen möchten. Wir lernen ganz individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen Rücksicht nehmend in lockerer Atmosphäre. Es darf auch gelacht werden...Das Sprechen steht im Vordergrund. „Come in and find out“. Kim Marcum ist Amerikanerin und freut sich auf Ihren Besuch.
R040639
Kim Lina Marcum
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54
Mi, ab 16.09.2015, 18.15-20.15 Uhr, in den Herbstferien in der vhs im Zehnthof
€ 115,-, 17 Termine, 46 UE

Englisch A1.3

Konversation für Anfänger/innen
Dieser Kurs ist für Anfänger/innen, die sich mit geringen Vorkenntnissen in Englisch unterhalten möchten. Wir üben das Sprechen in einer netten, freundlichen Atmosphäre bis wir uns dabei sicher fühlen und lernen, schon mit einem kleinen Wortschatz gut zu kommunizieren.
R040640
Kawkab Hattar
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, ab 15.09.2015, 10.30-12.00 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

Englisch A1.5 für Ältere

Sie sind schon etwas älter, haben jetzt mehr Zeit und nur einige Semester systematisch Englisch gelernt? Dann gibt es gute Gründe damit weiter zu machen:
- Sprachen lernen hält geistig fit, Sie trainieren Ihr Gedächtnis, neue Gehirnzellen und Verbindungen können entstehen.
- Sie können sich bei Urlaubsreisen im Ausland verständigen und auch Ihre unmittelbare Umgebung hier besser verstehen!
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein.
- Sie lernen neue Leute kennen.

Also - nichts wie hin, wir freuen uns auf Sie!
R040641
Kawkab Hattar
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, ab 15.09.2015, 09.00-10.30 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

Charlotte Lindenberg, M.A.

Englisch A2 Refresher

Premiumkurs Kleingruppe
Dieser Kurs eignet sich für alle, die sich als Anfänger/in bezeichnen, weil sie sich an ihre einst erworbenen Englischkenntnisse kaum erinnern. Im Zusammenhang mit grundlegenden Redewendungen und einfachen Gesprächen aber werden Sie feststellen, dass Sie mehr wissen, als Sie dachten. So schaffen wir die Grundlagen für ein erweitertes Vokabular und grammatische Sicherheit. Voraussetzung zur Teilnahme sind daher weniger Vorkenntnisse als vielmehr die Motivation, diese - auch durch Üben zu Hause - zu erwerben.
R040642
Charlotte Lindenberg, M.A.
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Do, ab 24.09.2015, 09.00-10.30 Uhr
€ 120,-, 12 Termine, 24 UE, 4-7 TN

English Refresher A2

K040603
Heike Rosskopf
Kursbeschreibung siehe S. 28

Englisch B1.2

Face2Face, Band 3 (Pre-Intermediate), Unit 3A, Klett Verlag
A Course designed for students interested in conversation, writing and improving grammatical skills. The book is important. This is your chance to brush up your English.
R040643
Adriana Mallek
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Mi, ab 16.09.2015, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch B1.3

Fairway 3, Unit 11, Klett Verlag
In einer kleinen Gruppe werden Lektionen des Lehrbuches intensiv erarbeitet. Das Lerntempo kann individuell gestaltet und an die Gruppe angepasst werden.
R040644
Christa Geiß
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum
Do, ab 10.09.2015, 14.00-15.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Englisch für ältere Bürger/innen B1

K040607
Christa Geiß
Kursbeschreibung siehe S. 28

English Unlimited B1 Pre-Intermediate

K040608
Heike Rosskopf
Kursbeschreibung siehe S. 28

Englisch B1/B2

face2face, Intermediate Student's Book + Work Book, Lesson 3
Nach der Sommerpause beginnen wir das neue Semester mit dem alten Elan und Spaß an der Englischen Sprache! Auch Literatur und Konversation werden nicht zu kurz kommen. Come, learn and have fun!
R040646
Ingeborg Schuster
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum
Mi, ab 16.09.2015, 10.00-11.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Destination English! B1/B2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Do you want to improve your conversational skills, learn more vocabulary, practise grammar, just chat or relax and enjoy the world of English? Then come along!
R040647
Manuela Behrenbeck
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42
Do, ab 10.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

Englisch B2 Intermediate Level

We have chosen to work with Spotlight "The magazine for English". The texts, which are varied, are presented in different ways, some as audio texts, and these are backed up with vocabulary and text-oriented exercises. Discussion of the material read is central to our lessons: yes we like to talk!
R040648
N. N.
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Di, ab 22.09.2015, 09.00-10.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Englisch B2 Upper-Intermediate Level

We read and discuss texts taken from the magazine Spotlight which cover a wide variety of subjects. Audio texts and personal presentations contribute to making this an informative and challenging course. Homework reading or exercises are part of our programme.
R040649
Penelope Klemen
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do, 01.+08.10. / 05.+12.11. / 03.+10.12.2015, 09.00-10.30 Uhr
€ 30,-, 6 Termine, 12 UE

Englisch B2

"As you like it" - Conversation-Mix
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
If you want to
* brush up your English
* improve your conversational skills
* advance your level of grammar
* read a wide variety of press articles and/or short stories or simply enjoy a morning listening to and chatting in English then come and join our lively and animated group.

R040661
Manuela Behrenbeck
Rödermark (Urberach), Halle Urberach, Am Schellbusch 1, Garderobenraum
Mi, ab 09.09.2015, 10.30-12.00 Uhr
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

Englisch B2

Conversation-Mix
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
"Where there's a will, there's a way." Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.
R040662
Manuela Behrenbeck
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-42
Do, ab 10.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

Englisch für ältere Bürger/innen B2

K040608
Christa Geiß
Kursbeschreibung siehe S.

Englisch C1

Für Teilnehmer/innen mit guten Kenntnissen, die lernen möchten, sich je nach Situation (Alltag, Beruf) noch besser ausdrücken zu können. Schwerpunkte sind:
- Konversation, Diskussion, Wortschatz
- Grammatik nach Bedarf
- leichtes Business English (Telefonate, Faxe, E-Mails usw.)

R040663
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, ab 08.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

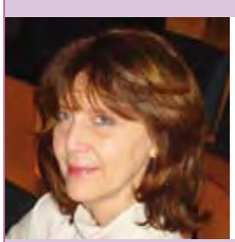
Cambridge Advanced, Proficiency and Business English (BEC1-3) B2-C2

K040614
K040615
David Johnson
Kursbeschreibung siehe S. 29

Französisch

Französisch A1.3 Crashkurs am Samstag – *Premiumkurs Kleingruppe*

Voyages 1, NEU, Unité 6, Klett Verlag
Sie wollen mit motivierten Gleichgesinnten schnell und intensiv Ihre Grundkenntnisse dieser schönen Sprache erweitern? Es sollten zwischen 4 und 7 Personen sein, damit einerseits ein Austausch da ist - andererseits Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt werden können? Dann sind Sie hier genau richtig. Der Kurs ist zunächst auf 6 Termine à 3 Zeitstunden ausgelegt, kann bei Bedarf aber jederzeit verlängert werden. Er findet circa 14-täglich, nach Absprache statt.
R040871
Beatrice Ludwig-Debraux
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Sa, ab 19.09.2015, 13.30-16.30 Uhr, 14-täglich nach Absprache
€ 120,-, 6 Termine, 24 UE, 4-7 TN



Marie-Anne Rode, Dipl.-Übersetzerin, Kursleiterin Französisch

Französisch A1.5

Voyages 1, Unité 10, Klett Verlag
In gemäßigtem Tempo lernen wir entspannt und "avec plaisir" die französische Sprache und Kultur. In diesem Kurs werden grundlegende grammatikalische Strukturen wiederholt und der Wortschatz erweitert. Schwerpunkt ist der mündliche Austausch. Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen, die sich auf die Reise in die französische Sprache und Kultur begeben möchten.
R040872
Marie-Anne Rode, Dipl.- Übersetzerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Mi, ab 23.09.2015, 09.00-10.30 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

Französisch zum Frühstück - Les petits déjeuners de la communication

„Ich habe schon Grundkenntnisse in Französisch (A1), nur das mit dem Sprechen klappt noch nicht so richtig!“ Dann kommen Sie doch zum „Petit déjeuner“! In lockerer Atmosphäre bei einem typisch französischen Frühstück, das aus Kaffee/Tee, Croissants, Butter, Marmelade und Käse besteht, wird unser Kursraum zum Restaurant, Marktplatz, Bahnhof oder zum privaten Esszimmer, in dem wir uns in Smalltalk üben. Gemeinsam überwinden wir Schritt für Schritt die Hürden alltäglicher Gesprächssituationen.

R040873
Nadine Richter, M.A.
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Sa, 26.09., 24.10., 14.11., 19.12.2015 und 16.01.2016, 09.30-11.45 Uhr
€ 38,-, (zzgl. Materialkosten: € 18,-),
5 Termine, 15 UE

Nadine Richter, Kursleiterin Französisch

Französisch A2.3

Voyages 2, Unité 4, Klett Verlag
Mit Leichtigkeit zum Erfolg! Eine Reise in die französische Sprache und Kultur mit Freude und Spaß! Sprechen und Hörverstehen stehen dabei im Mittelpunkt. Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

R040875
Marie-Anne Rode, Dipl.- Übersetzerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 2
Mi, ab 23.09.2015, 17.30-19.00 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

Französisch B1

Continuons en français
Voyages 3 (alt), Unité 7, Klett Verlag
Indem wir langsam und gründlich vorwärts lernen (''rien ne sert de courir;...''), wollen wir immer wieder Grundkenntnisse, Wortschatz, Ausdrücke und Grammatik wiederholen und vertiefen und vor allem immer mehr Französisch frei sprechen!

R040877
Sabine Malher
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Di, ab 08.09.2015, 10.30-12.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Französisch B2

Exprimons-nous en français - intensiv auf leichte Art
Oui, exprimons-nous en français anhand verschiedenen ansprechenden Hör- und Lesetexten mit aktuellen Themen: Lebensarten, Empfindungen, Reisen und Ferien! Grammatik wird auch gefördert! Idealer Kurs für Neueinsteiger/innen, die ihre erworbenen Kenntnisse auffrischen wollen. Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

R040878
Marie-Anne Rode, Dipl.- Übersetzerin
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mo, ab 21.09.2015, 09.00-10.30 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

Französisch C1

Initiation à la conversation courante
Nous referant
- aux nouvelles du jour et à des informations en langue française,
- à des articles de journaux,
- à des extraits littéraires d'auteurs surtout contemporains,
- à des chansons et parfois à des films,

nous discutons et parlons le français librement et sans appréhension.
Literatur wird im Kurs bekanntgegeben.

R040879
Sabine Malher
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Do, ab 10.09.2015, 10.30-12.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch

Italienisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Espresso 1, Lezione 1, Hueber Verlag
Sie lernen in kurzer Zeit, sich in den wichtigsten Alltagssituationen aber auch im touristischen Bereich auf Italienisch zu verständigen. Sie lernen nicht nur sprechen sondern auch verstehen, lesen und schreiben... Allora: prendiamo un espresso insieme?

R040930
Giuseppina Giaveri-Keusch
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do, ab 17.09.2015, 19.30-21.00 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

Italienisch A1.3

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Espresso 1, Lezione 7, Hueber Verlag
Wir erweitern die erworbenen Grundkenntnisse und erschließen uns sprechend, verstehend, lesend und schreibend weitere Themen. Allora: prendiamo un altro espresso insieme?

R040931
Giuseppina Giaveri-Keusch
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Do, ab 17.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

Italienisch für ältere Bürger/innen (A1.3)

Sie haben schon mal begonnen italienisch zu lernen, weil Sie den Italienischen Lebensstil mögen? Aber dann haben Sie aus irgendeinem Grund den Anschluss verloren. Jetzt haben Sie wieder mehr Zeit und wollen an das damals Gelernte anknüpfen? Dann sind Sie hier richtig. Gemeinsam frischen wir unsere Vorkenntnisse auf, festigen und vertiefen sie. Das Lerntempo bestimmen Sie selbst.

R040932
Giuseppina Giaveri-Keusch
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mi, ab 16.09.2015, 10.30-12.00 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Christa Geiß, Kursleiterin Englisch und Italienisch

Italienisch A1.5

Allegro Band 1, Lezione 12, Klett Verlag
In einer überschaubaren Gruppe erweitern wir praxisbezogen die in den letzten Semestern erworbenen Kenntnisse dieser schönen Sprache - und erleben an jedem Kurstag italienisches Lebensgefühl pur.

R040933
Christa Geiß
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, ab 08.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A2.3

Allegro Band 2, Lezione 3, Klett Verlag
Giochi, grammatica e un pò di conversazione per imparare la lingua della bella Italia

R040935
Paolalberta Vidi-Cortelli
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Mi, ab 09.09.2015, 17.30-19.00 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Italienisch A2.4

Allegro, Band 2, Lezione 5
In einer kleinen Gruppe lernen wir Schritt für Schritt diese wunderschöne Sprache. Das Lerntempo wird individuell an die Gruppe angepasst.

R040936
Christa Geiß
Rödermark (Waldacker), Bürgertreff, Goethestr. 39, Beratungsraum
Mi, ab 09.09.2015, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Italienisch A2.5

Espresso, Band 2, Lezione 8, Hueber Verlag.
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Auf einfache und unterhaltsame Weise erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der italienischen Sprache.

R040938
Giuseppina Giaveri-Keusch
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mo, ab 21.09.2015, 18.45-20.15 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

Italiano - Conversazione Livello A2/B1

Questo corso è ideale per chi vuole superare gli ostacoli per esprimersi con proprietà e rinfrescare il proprio italiano parlando delle situazioni quotidiane già familiari, temi conosciuti e argomenti di interesse comune.

R040940
Giuseppina Giaveri-Keusch
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Lesecafé im Bücherturm
Mi, ab 16.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 50,-, 10 Termine, 20 UE

Italiano avanzati (B1/B2)

Azzurro più, Lezione 3, Klett Verlag
Volete migliorare le vostre conoscenze in una piacevole atmosfera? Parlare di temi attuali e ripassare la grammatica? Allora siete i benvenuti!

R040941
Giuseppina Giaveri-Keusch
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Mi, ab 16.09.2015, 09.00-10.30 Uhr
€ 65,-, 13 Termine, 26 UE

Italienisch B2

Leggiamo e parliamo, parliamo, parliamo senza perdere d'occhio la grammatica.

R040942
Paolalberta Vidi-Cortelli
Rödermark (Ober-Roden), Stadtbücherei, Trinkbrunnenstr. 8, Vereinsraum
Mi, ab 09.09.2015, 09.30-11.00 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Kurse für Kinder und Jugendliche

Spanisch

Spanisch A1
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1, Klett Verlag
In einer überschaubaren Gruppe bekommen wir einen schnellen, praxisbezogenen Einstieg in die spanische Sprache.
R042250
Betty Sarabia
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34
Do, ab 24.09.2015, 18.30-20.00 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Spanisch A1.2
Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1, Unidad 6, Klett Verlag
R042251
Monica Vasquez-Tauber
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Do, ab 10.09.2015, 19.45-21.15 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Spanisch A2.1
Con gusto A2, Unidad 4, Klett Verlag
In entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß erweitern wir in einer überschaubaren Gruppe unsere bisher erworbenen Kenntnisse der spanischen Sprache.
R042253
Amelia Requena
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-34
Di, ab 15.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 60,-, 12 Termine, 24 UE

Spanisch A2.4
Con gusto A 2, Unidad 6, Klett Verlag
Für leicht Fortgeschrittene. Sie werden in einer netten Gruppe Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache ausbauen, um sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können.
R042254
Margarita Voigt-Herrera
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-54
Do, ab 17.09.2015, 18.30-20.00 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Monica Vasquez-Tauber, Kursleiterin Spanisch

Spanisch B1.3
Con gusto B1, Unidad 6, Klett Verlag
R042255
Monica Vasquez-Tauber
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-37
Do, ab 10.09.2015, 18.00-19.30 Uhr
€ 75,-, 15 Termine, 30 UE

Berufliche Bildung

Isa Raatz, Dipl. Kommunikationswirtin, DVNLP Master-Coach

Schule fertig - und jetzt? Entdeck', was in Dir steckt!
Premiumkurs Kleingruppe
Schluss mit Schule, aber keine Ahnung, wie's weitergehen soll? Und ob du eine Ahnung hast! Vielleicht ist sie nur ein bisschen verbuddelt.... Lust, deine wahren Talente und Träume „auszugraben"? Dann herzlich willkommen! In verschiedenen Übungen und mit Hilfe deines Unterbewusstseins entdeckst du verborgene Potenziale und entwickelst ein Bild von Dir, das du so vielleicht noch nicht kennst. Und das dir helfen kann, Entscheidungen für deine nähere Zukunft zu treffen.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Isomatte und Wolldecke, Getränke, Pausensnack, Gute Laune

R050055 für Mädchen
Isa Raatz, Dipl. Kommunikationswirtin, DV NLP Master Coach
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
So, 08.11.2015, 11.00-17.00 Uhr
€ 32,- ermäßigte Gebühr für Schülerinnen (zzgl. Materialkosten: € 3,-), 4-7 TN

R050056 für Jungs
Isa Raatz, Dipl. Kommunikationswirtin, DV NLP Master Coach
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 1
Sa, 07.11.2015, 11.00-17.00 Uhr
€ 32,- ermäßigte Gebühr für Schüler (zzgl. Materialkosten: € 3,-), 4-7 TN

Mathematik

Mathematik (10.Schuljahr)
Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung
In diesem Kurs werden prüfungsrelevante Aufgabenbereiche vermittelt und wiederholt. Damit wird die Realschulabschlussprüfung intensiv vorbereitet.
Bitte mitbringen: karierte Blätter, Stifte, Lineal, Geodreieck, Taschenrechner und Zirkel
R060821
Mario Bauer
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 4
Di, ab 03.11.2015, 16.00-17.30 Uhr
€ 40,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 10 Termine, 20 UE

115 IHRE BEHÖRDENNUMMER Wir lieben Fragen

Auf einen Blick: PC-Kurse der vhs Kreis Offenbach in Rödermark

Kurs-Nr.	Titel	Beginn	Leitung	Seite
K050105	PC-Aufbaukkurs für Späteinsteiger	06.11.2015	Hildegard Hügemann	33
K050115	Computer-Treff	04.12.2015	Jancu Fekler	34
K050116	Online Banking, PayPal & Co	15.10.2015	Christiane Ebinger	34
K050121	Tablet / iPad / Smartphone	02.11.2015	Oliver Weck	34
K050123	Android Smartphones Basics	15.11.2015	Tadeusz Olszowski	34
K050125	Android Tablet/Smartphone - Grundlagen	02.11.2015	Christiane Ebinger	34
K050126	Android Tablet/Smartphone - Aufbaukurs	30.11.2015	Christiane Ebinger	34
K050127	Tablet unterwegs und im Urlaub nutzen	14.12.2015	Christiane Ebinger	34
K050128	E-Book Reader oder Tablet im Urlaub	18.01.2016	Christiane Ebinger	34
K050129	Android Synchronisierung/Datensicherung	21.01.2016	Christiane Ebinger	34
K050130	Fit am eigenen Laptop - Grundlagenkurs	02.11.2015	Christiane Ebinger	34
K050151	Sicher und fit am PC mit Muße	03.11.2015	Christiane Ebinger	35
K050202	Kombi-Paket MS-Office 2010	16.11.2015	Christiane Ebinger	35
K050220	Produktiver Arbeiten mit Word 2010	14.11.2015	Hildegard Hügemann	36
K050231	Basiswissen mit Excel 2010	01.12.2015	Dietmar Miersch	36
K050237	Produktiver Arbeiten mit Excel	28.11.2015	Hildegard Hügemann	36
K050250	Datenbank-Projekte mit MS-Access 2010	30.01.2016	Hildegard Hügemann	37
K050260	Outlook 2010 Basiswissen	07.11.2015	Tadeusz Olszowski	37
K050265	Outlook 2010 Professionell	05.12.2015	Tadeusz Olszowski	37
K050269	MS-OneNote	13.12.2015	Tadeusz Olszowski	37
K050271	Grundlagen Bildbearbeitung	01.10.2015	Christiane Ebinger	37
K050273	Aufbaukurs Bildbearbeitung	03.11.2015	Christiane Ebinger	37
K050275	Filter, Effekte, Photomerge	25.01.2016	Christiane Ebinger	37
K050291	Online-Fotobücher selbst gestalten	01.12.2015	Christiane Ebinger	38
K050298	Scannen, aber richtig!	29.11.2015	Tadeusz Olszowski	38
K050301	Spiele programmieren	19.10.2015	Ralph Beier	38
K050302	Java für Einsteiger	31.10.2015	Stefan Franke	38
K050303	Java für Fortgeschrittene	19.12.2015	Stefan Franke	38
K050320	Heimnetzwerk	21.11.2015	Oliver Weck	38
K050322	Fritz!Box & Co.	12.12.2015	Dietmar Miersch	38
K050350	Homepage für Einsteiger	10.10.2015	Jürgen Hofmann	39
K050352	Jimdo - Webseiten gestalten	08.11.2015	Jürgen Hofmann	39
K050358	Eigene Homepage erstellen - Joomla!	23.01.2016	Dietmar Miersch	39
K050401	Computerschreiben in 4 Terminen	26.10.2015	Ralph Beier	39

Mathe-Kurs zur Vorbereitung auf das Abitur 2016 – Leistungskurs
Grundlagen zur Vorbereitung auf das Abitur für Leistungskurs in Mathematik in den drei Grundgebieten Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und lineare Algebra anhand entsprechender Aufgaben.
R060830
Gabriele Breitbach-Hitzel, Dipl.Math., Softwareentwicklerin, Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), Nell-Breuning-Schule, Kapellenstr. 12, Raum 01-EG-52
Mi, ab 16.09.2015, 18.00-20.15 Uhr
€ 72,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 12 Termine, 36 UE

Mathe-Kurs zur Vorbereitung auf das Abitur 2016 – Grundkurs
Grundlagen zur Vorbereitung auf das Abitur für Grundkurs in Mathematik in den drei Grundgebieten Analysis, Stochastik, Analytische Geometrie und lineare Algebra anhand entsprechender Aufgaben.
R060834
Gabriele Breitbach-Hitzel, Dipl.Math., Softwareentwicklerin, Lehrerin
Rödermark (Ober-Roden), vhs im Zehnthof, Dieburger Str. 9-11, Raum 3
Fr, ab 27.11.2015, 18.00-20.15 Uhr
€ 60,- ermäßigte Gebühr für Schüler/innen, 10 Termine, 30 UE

Öffnungszeiten der Stadtbücherei

Bücherturm Ober-Roden
Trinkbrunnenstr. 8
Tel.: 06074 911-630
E-Mail: stabue@roedermark.de

Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag:
10.00 – 12.00 und 15.00 – 19.00 Uhr
Donnerstags geschlossen.

Jeden 1. Sonntag im Monat:
10.00 – 13.00 Uhr

Bücherei im Rathaus Urberach
Konrad-Adenauer-Str. 6 - 8
Tel.: 06074 911-848
E-Mail: stabue@roedermark.de

Montag: 15.00 – 19.00 Uhr
Donnerstag: 10.00 – 12.00 und 15.00 – 19.00 Uhr

Volkshochschule Dreieich

Geschäftsstelle:
Frankfurter Str. 160 - 166,
63303 Dreieich (Sprendlingen)
Tel.: 06103 3131-1515
Fax: 06103 3131-1510
E-Mail: verwaltung@vhs-dreieich.de

Öffnungszeiten: Mo bis Do 10.00-12.30 Uhr und Do 15.00-17.00 Uhr

Leitung: Angelika Köhler, Susanne Hormel

Anmeldeverfahren: Persönlich bei Barzahlung oder Einzugsermächtigung bzw. schriftlich auch per Fax und E-Mail unter Erteilung eines Mandates für SEPA-Lastschriften.

Anmeldefristen: Anmeldungen sollten mindestens fünf Arbeitstage vor dem jeweiligen Kursbeginn erfolgen.

Semesterbeginn: 21. September 2015

Programm: Das Jahresprogramm 2015/2016 ist in der vhs-Geschäftsstelle sowie im Stadtgebiet Dreieich in allen Banken, Sparkassen, Bürger- und Rathäusern, Buchhandlungen und öffentlichen Einrichtungen erhältlich; außerdem einzusehen über unsere Homepage:
www.vhs-dreieich.de

Die vhs Dreieich bietet Kurse, Wochenendseminare, Vorträge, Tagesveranstaltungen und Workshops auf folgenden Gebieten an:
- Diavorträge
- Kinoreihe
- Kunstgeschichte/Kunsttouren
- Künstlerisches/handwerkliches Gestalten
- Fotokurse und Workshops
- Essen und Trinken
- Gesundheit/Bewegung
- Datenverarbeitung
- Sprachen: Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Hinweis auf besondere Veranstaltungen der vhs Dreieich im Herbstsemester 2015:

Filmreihe „Was kostet die Welt?“
(in Kooperation mit dem Frauenbüro Dreieich und ev. Familienbildung Dreieich)

Neu im Programm:
Deutsch als Fremdsprache für Berufstätige, Englisch -TOEFL - IBT Preparation Course, Spanisch für Schüler/innen, Italienisch für Senioren Rollator-„Führerschein“, „Erst der Kurs und dann der Hund“, Marmelade für Anfänger und Könner, Kunst-Ausflug nach Köln – Skulpturenpark, Weinreise zum Kaiserstuhl, Weinkurs, Neiyanggong - das „innen nährende Qi Gong“, Progressive Muskelentspannung, Golf-Schnupperkurs, Zumba, Workshop PC, Workshop „Wie programmiere ich eine App“, Programmieren mit Scratch

Filmreihe: „Wolf of Wall Street“ (16.09.2015), „Guten Tag, Ramón“ (14.10.2015), „Vielen Dank für Nichts“ (11.11.2015), „Can a song save a life“ (09.12.2015), „Wir sind die Neuen“ (13.01.2016) im Victoria-Kino, Dreieich-Sprendlingen.

Volkshochschule Egelsbach

Infos über neue Kurse im vhs-Büro in der "Alten Schule"
Rheinstraße 72, 63329 Egelsbach
Tel.: 06103 2027636
Fax: 06103 2027692
E-Mail: anfrage@vhs-egelsbach.de
Internet: www.vhs-egelsbach.de

Öffnungszeiten: Mo bis Do 09.00-12.00 Uhr und Do 14.30–18.30 Uhr

Das Programmheft liegt wieder in Banken, Arztpraxen und Geschäften in Egelsbach aus.

Spezial:
- Coaching für Mensch und Hund mit dem TEAMCANIN-hessen
- High-Heel-Training
- Kindertanz für Kinder ab 4 Jahren, Preballett, Ballett für Kinder, Teenager und Erwachsene

Gesellschaft
- Körpersprache und Haltung (im Business und im Privaten)
- Seminar: Beruf Schriftsteller

Kultur und Gestalten, Mode
- Farb- und Stilberatung
- Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Bastelkurse für Kinder und Erwachsene

Gesundheit:
- Zumba
- Yoga
- Tai Chi Chuan - Fortgeschrittene
- Kung Fu
- Meditation
- Reiki
- Joyrobic
- Pilates
- Gesundheitstraining
- Seminar: Wickel und Auflagen - alte Hausmittel
- Kräuterwanderung
- Seifenherstellung
- Naturkosmetik

Sprachen:
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Angebote der vhs-Musikschule Egelsbach:

Instrumentalunterricht für alle Altersgruppen, für Erwachsene gern auch am Vormittag:
Flöte, Posaune, Klarinette, Gitarre, E-Gitarre, Violine, Keyboard, Klavier, Cello, Querflöte, Fagott, Schlagzeug, Ensemblespiel auf Wunsch
- für Kinder ab 5 Jahren „Brassini – Früh-instrumentalunterricht an der Posaune“
- Musik für Babys ab 6 Monaten
- Musik für die Kleinsten Teil 1 für Kinder von 1½ bis 3 Jahren und Elternteil
- Musik für die Kleinsten Teil 2 für Kinder von 3 bis 4 Jahren mit Elternteil
- Musikalische Früherziehung für Kinder ab 4 Jahre (ohne Eltern)

Volkshochschule Hainburg

Geschäftsstelle:
Wilhelm-Leuschner-Str. 10,
63512 Hainburg
Leitung: Birgit und Fritz Hofmeister
Tel.: 06182 898551
Fax: 06182 898549
Internet: www.vhs-hainburg.de

Anmeldung: Schriftlich nach Erscheinen des Programmheftes mit dem Anmeldeformular, das sich auf der letzten Seite des Programmheftes der vhs Hainburg befindet.

Kursbeginn: ab 07. Septmeber 2015
Das Programmheft mit den ausführlichen Kursangeboten wird an alle Haushalte Hainburgs verteilt und ist in den Rathäusern, Banken und Buchhandlungen in Hainburg, Seligenstadt und Mainhausen erhältlich.

Programmübersicht:

Politik – Gesellschaft:
Psychologie - Neurolinguistisches Programmieren Teil I und II, Gitarre für leicht Fortgeschrittene

Sprachen:
Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Deutsch als Fremdsprache

Kultur und Gestalten:
Malen mit Kindern, Zeichenkurse Aquarell und Pastell, Portraitzeichnen, Acrylmalerei, Kalligraphie, Kreatives Gestalten, Serviettentechnik, Papierkunst in 3-D-Technik, Keilrahmengestaltung, Floristik, Orientalischer Tanz, Nähen

Arbeit und Beruf
MS-Windows 8 und Office 2013 Grundkenntnisse für Jedermann und für Senioren, MS-Windows 8 und Office 2013 für Fortgeschrittene, Powerpoint, Arbeiten mit dem iPad, Tablet oder Smartphone, Bildbearbeitung mit Photoshop Elements, Tastschreiben am Computer, Mathematik Vorbereitung für die Abschlussprüfung Haupt- und Realschule, Buchhaltung

Gesundheit:
Verschiedene Kochkurse, Wirbelsäulengymnastik, Rückenfitness, Pep up your back, Bauch-Beine-Po, Ausdauer Pur, Powerstep, Step & Style, Fitboxen, Power Yoga, Power-Aerobic, Callanetics, Pilates, Powerpilates, Pilardio, Gesundheitsgymnastik für Frauen und Männer, Gymnastik für den Beckenboden, Kraft und Dehnung, Business-Workout, Ganzkörperworkout, Ganzkörpertraining, Body-Art, Bodystyling, Bodytoning, Total Body Workout, Fatburner, Zumba, Zumba Gold, Zumba Toning, Entspannungsgymnastik, Entspannungskurse, Mental Balance – Entspannung & Stretching, Hatha-Yoga, Rückenyoga, Qigong, Nordic Walking für Anfänger und Fortgeschrittene und für Senioren, Klangreise – Entspannung mit Klangschalen, Gedächtnistraining, Homöopathie, Exkursion und Workshop „Traditionelle Kräuterzubereitungen selbst gemacht“, Schminkkurse, „Zauber der Düfte“.

Vorträge und Studienreisen erbitten wir dem Programmheft zu entnehmen.

Volkshochschule Langen

Geschäftsstelle:
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Str. 27, 63225 Langen
Tel.: 06103 910-460
Fax: 06103 910-466
E-Mail: vhs@langen.de
Internet: www.vhs-langen.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 08.00-12.00 Uhr,
Mo-Do 13.30-15.30 Uhr
Leitung: U. Sandvoß
Verwaltung: D. Seidel, S. Güldenstein

Das Langener Kulturprogramm liegt in Langen aus und kann im Internet abgerufen werden.

Semesterbeginn: 14. September 2015

Kurse aus dem Langener Kulturprogramm:
- Radierung/Holz-und Linolschnitt
- Aquarellieren
- Theaterspiel
- Beruf: Schriftsteller/in
- Nachtwächterführung
- Kochkurse
- Mittelalterlicher Schwertschaukampf
- Deutsch als Fremdsprache
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Nähen - für Anfänger/innen
- Stricken
- Progressive Muskelentspannung
- Nordic Walking
- Meditation und Entspannung
- Yoga, Yoga Nidra
- Gymnastik, AERO-BBP-Gymnastik
- TBF-Total-Body-Fitness
- Rückenschule
- Qi Gong, Chinesisches Schattenboxen
- Orientalischer Tanz, Rumba-Gymnastik
- Seifenwerkstatt für Kinder
- Schmuckwerkstatt für Kinder
- EDV und WORD (Anfänger – Fortgeschrittene)
- EXCEL (Anfänger – Fortgeschrittene)
- ACCESS
- PowerPoint
- Bildbearbeitung
- Fotoverwaltung
- Videografie

In Zusammenarbeit mit dem Stenografenverein 1897 Langen e.V:
Tastschreiben für Kinder und Erwachsene, Kurzschrift, Rechtschreibung, Briefgestaltung (www.stenografenverein-langen.de)

Informationen zu dem Angebot der Musikschule Langen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der Musikschule Langen
Kulturhaus Altes Amtsgericht
Darmstädter Straße 27, 63225 Langen
Tel.: 06103 910-470
Fax: 06103 910-466
E-Mail: musikschule@langen.de
Internet: www.musikschule-langen.de

Leitung: U. Sandvoß
Verwaltung: J. Rusche

Volkshochschule Mühlheim

Volkshochschule der Stadt Mühlheim a.M.
Rathaus, Friedensstraße 20
63165 Mühlheim am Main
Fachbereich IV Sport und Kultur
Leitung: Klaus Schäfer, **Tel.:** 06108 601-600

Sachbearbeitung Volkshochschule:
Alexandra Hanke, **Tel.:** 06108 601-602
Robin Kaiser, **Tel.:** 06108 601-605
Meike Lipps, **Tel.:** 06108 601-606
Fax: 06108 601-84611
E-Mail: vhs@stadt-muehlheim.de
Das gesamte vhs-Programm ist unter **www.muehlheim.de/vhs** im Internet einzusehen und herunter zu laden.

Sprechzeiten:
Mo, Di, Do und Fr 08.30-12.00 Uhr,
zusätzlich Di 14.00-17.45 Uhr

Anmeldungen: Anmeldungen werden in der vhs sowie beim „Zentralen Bürgerservice“ (ZBS) während der Öffnungszeiten entgegengenommen oder können per Post, Fax oder E-Mail zugesandt werden. **Eine Bestätigung erfolgt nicht.**

Das Semesterprogramm ist bei der vhs im Rathaus, beim „Zentralen Bürgerservice“, in Banken, Apotheken und einigen Geschäften kostenlos erhältlich oder wird gegen Übersendung eines mit 1,45 Euro frankierten Freiumschlags zugesandt.
Semesterbeginn:
ab Montag, 14. September 2015

Angebote für die Generation "50 plus":
Gesundheitstraining, Kreislaufaktiv & Muskelkraft, Englisch für Senioren

PC-Basiskurse und Internet
PC-Kurse, Smartphone – noch Handy oder schon Computer?

Junge VHS
Freie Mal- und Bastelwerkstatt, Kreatives Schneidern für Kinder und Jugendliche

Kreativkurse
Kalligrafie, Malen und Zeichnen, Freie Mal- und Bastelwerkstatt für Anfänger/innen, Kreativer Perlenschmuck,Exkursion und Workshop „Traditionelle Kräuterzubereitungen selbstgemacht“, Schneiderworkshops und Intensivkurse, Orientalischer Tanz

Sport und Gesundheit
Yoga, Emotionale Balance, Soulfood – Kraftquellen für Körper, Geist und Seele, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Entspannungs-Mix, Qi Gong, Fit für den Alltag – Ganzkörpertraining, Rückenschule und Rücken-Fit, Fatburner – auch für Ihn, Zumba-Fitness, Entspannt und gestärkt in den Feierabend, Wirbelsäulengymnastik, Akupressur, Move-it, Pilates, Bodyforming

Sprachen
Deutsch für Anfänger/innen, Englisch für Anfänger/innen und Fortgeschrittene, Italienisch für Anfänger/innen und für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, Spanisch für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Musikschule
Hauptstraße 3 (Stadtteil Dietesheim)
Telefon: 06108 76159
Pädagogische Leitung: Christiane Wetzlar
Verwaltung: Marion Winter
Sprechzeiten: Mo von 08.00-12.30 Uhr und Mi von 09.30-14.00 Uhr
Sprechzeiten im Rathaus:
Di, Do und Fr 8.30-12.00 Uhr
Telefon: 06108 601601

Angeboten werden:
- Musik für „Mäuse“
- Musikalische Früherziehung
- Musikalische Grundausbildung
- Instrumentalunterricht (zur Auswahl stehen 16 Instrumente)
- Gesangsausbildung
- musikalische Erwachsenenbildung

Volkshochschule Neu-Isenburg

Geschäftsstelle:
Bahnhofstr. 2/ Ecke Frankfurter Str.
63263 Neu-Isenburg
Tel.: 06102 254746
Fax: 06102 6644
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de
Internet: www.vhs-neu-isenburg.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr von 09.00-12.00 Uhr, nachmittags nur nach vorheriger Terminvereinbarung
Leitung: Sabine Wershoven

Kursbeginn /Anmeldung:
Das Programm liegt in öffentlichen Gebäuden der Stadt Neu-Isenburg aus. Den genauen Beginn der jeweiligen Kurse können Sie dem Programmheft entnehmen. Anmeldungen werden telefonisch, per Post, Fax oder E-Mail ab sofort angenommen. Bitte besuchen Sie uns auch im Internet, Sie finden dort unser komplettes Programmangebot. Eine Anmeldung ist von dieser Seite rund um die Uhr möglich und Sie können direkt erkennen, ob ein Kurs noch freie Plätze bietet.

Neu in unserem Programm sind u.a. die folgenden Kurse:
Kreatives Schreiben – Kurzgeschichten, Schriftsteller/in – und dann?, kreativ skizzieren mit Papier und Bleistift, kreative Raumgestaltung mit Farbe, individuelle Schmuckstücke – glänzende Geschenkideen, dekorative Figuren aus Pappmaché, Entspannung mit Klangschalen zum Kennenlernen, Boxenstopp – einfach abschalten, wohltuende Entspannung für Mutter und Kind, Feldenkrais Workshop: Lebendiges Sitzen, gelenkschonendes Ganzkörpertraining, Box-Aerobic für Anfänger, Tanzfitness – Bellyfit, Schlafstörungen hat doch jeder! – Oder nicht!, Pendelkurs für Einsteiger, Bedeutung und Wirkung von Heilsteinen, Fußreflexzonenmassage zum Kennenlernen, Weinwissen für Einsteiger, Whisky-Tasting: Whiskys der Welt, Mediterrane Geschmacksreise, Latein, Rhetorik . die Kunst des Redens, WordSpezial: Seriendruck mit Word 2013, ExcelSpezial: Diagramme mit Excel und Powerpoint, Webseiten gestalten mit Joomla!

Junge vhs:
Fotoausstellung für Kinder (8 – 15 Jahre), nähen für Kinder/Jugendliche (ab 10 Jahren), kleine Köche ganz groß

Bildungsurlaub:
EDV-Grundlagen 07.–11.12., Wertschätzende Kommunikation 14.–18.12.

Außerdem finden Sie in jedem Semester folgende Standardkurse:
Kurse für Kinder, Geschichte, Politik, Psychologie, Literatur, Kunst- und Kulturgeschichte, Malen und Zeichnen, Gestalten, Fotografie, Tanzen, Entspannung, Yoga, Gymnastik, Rückenschule, Wassergymnastik, Heilmethoden, Massagepraktiken, Kochen und Ernährung, Deutsch als Fremdsprache, sonstige Fremdsprachen, Berufliche Weiterbildung, EDV-Kurse

Mehrtagesreisen 2015
22.–26.09. Deutsch-Niederländisches Grenzgebiet, 06.–20.10. China, 17.–24.10. Flusskreuzfahrt auf der Rhone, 01.–05.11. Barcelona, 15.–22.11. Zypern, 21.–28.11. Fitness-Multimix auf Djerba

Mehrtagesreisen 2016:
11.– 24.02. Kuba, 27.02.–06.03. Marokkos Süden, 30.03.–06.04. Lissabon und Alentejo, 08.–12.04. Harz, 20.–30.04. Iran, Mai - Sizilien, Dubrovnik, Korfu, Juni - Normandie, Juli – Island

Tagesfahrten:
08.09. Landau, 13.10. Hinter den Kulissen von... Wasser und Abwasser, 27.10. Rheingau, 06.01.16 Pottenstein

Stadtspaziergang in Frankfurt:
03.11. Bahnhofsviertel kulinarisch

Artothek:
Interessierte können sich in den Räumen der ***vhs*** Bilder anschauen und gegen einen Spendenbeitrag von € 5,– ausleihen. Die Dauer der Ausleihe beträgt 10 Wochen. Bitte den Personalausweis mitbringen.

Volksbildungswerk Obertshausen

Geschäftsstelle: Rathaus Obertshausen
Beethovenstr. 2 – 8
63179 Obertshausen

vhs Obertshausen –
Ihre vhs in Obertshausen
Tel.: 06104 40526-51/-52
Fax: 06104 40526-55
E-Mail: info@vhs-obertshausen.de
Homepage: www.vhs-obertshausen.de

Musikschule
Tel.: 06104 40526-46/-47
E-Mail: info@musikschule-obertshausen.de
Homepage:
www.musikschule-obertshausen.de

Öffnungszeiten: Mo bis Fr, 08.00-12.30 Uhr und Mi, 15.00-18.30 Uhr
Ausführliches Programm bitte anfordern!
Telefonische Anmeldungen zu Kursen und Reisen bzw. Vormerkungen sind möglich!

Gesundheit:
- Yoga, Tai Chi Chuan, Qi-Gong
- ZENbo Balance
- Wirbelsäulengymnastik, Gymnastik für Frauen
- Fitness-Mix, Pilates, Workout
- Zumba, Wassergymnastik, Flexi-Bar
- Prävention Osteoporose, Sturzprophylaxe
- Klangmeditation
- Exkursion Kräuter, Kochkurse (u. a. Weinkurse)

Sprachen:
- Deutsch
- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch

Kultur – Gestalten:
- Kreatives Schreiben
- Pastell, Acryl, Aquarell
- Kreativ mit Nadel und Faden, Hardanger-Stickerei
- Keramik, Kalligraphie
- Patchworkkurs, Nähkurse
- Geschenke aus Glas

Kinderkurse:
Schwimmen, Kochwerkstatt, Ballett, Reise zur Ruhe-Insel

Musikschule für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Obertshausen
Prospekt anfordern!

Festspiel- und Studienreisen
Flug-Studienreise Siebenbürgen, September 2015
Flug-Studienreise Apulien, September 2015
Flug-Studienreise Nordzypern, Oktober 2015
Flug-Studienreise Kroatien, Oktober 2015

Volkshochschule Seligenstadt

Kulturring Seligenstadt e.V.
Geschäftsstelle: Steinheimer Str. 6, EG
Tel.: 06182 3569
Fax: 06182 7836790
E-Mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
Internet: www.vhs-seligenstdt.de

Bürozeiten: Di und Do, 09.30-11.30 Uhr
Geschäftsführung: Elisabeth Emadi

Semesterbeginn am 14.09.2015

Auf folgende Kurse und Veranstaltungen wird besonders hingewiesen:

Kultur - Gestalten
Seligenstädter Klosterkonzerte, Theaterfahrten, Zeichnen in Pastell, Aquarellmalen, Acrylmalerei, Fotografie für Einsteiger und Fortgeschrittene, Nähkurse, Töpfern, Ukuleleworkshop, Gitarrenkurse, Trommelworkshops, Kunstführungen, Kunstseminare, Literaturkreise

Gesundheit
- Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene
- Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Augenschule
- Rückenschulung
- Bodystyling
- Kochkurse für Erwachsene und Kinder

Sprachen:
- Englisch - Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Englisch für das Alter 50 plus
- Englisch conversation
- Chinesisch für Anfänger/innen
- Französisch – Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Italienisch – Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Spanisch – Anfänger/innen und Fortgeschrittene
- Spanisch Conversación

Arbeit - Beruf
- Tastschreiben am PC
- MS-Word für Anfänger/innen
- MS-Excel für Anfänger/innen
- Ebay-Kurse, „Der Weg ins Internet“
- Rund um das digitale Bild, Digitales Fotoalbum
- Programmieren und etliche andere Computerkurse

Musik und Theater
Konzertreihe Junges Podium (im Romanischen Haus)
Seligenstädter Klosterkonzerte des Kulturrings Seligenstadt e. V.
Theaterfahrten im Rahmen des Rhein-Mainischen Besucherrings nach Frankfurt, Darmstadt und Wiesbaden unter der Leitung von Katrin Schmidt, Tel.: 06023 5070047

Das vollständige Herbstprogramm der Volkshochschule Seligenstadt entnehmen Sie bitte nähere Angaben und Informationen über die genannten Kurse und weiteren Veranstaltungen. Es ist erhältlich in den Rathäusern und Verwaltungsstellen der Stadt Seligenstadt und der Gemeinde Mainhausen, in den öffentlichen Büchereien sowie in den Niederlassungen der Sparkasse Langen-Seligenstadt und der Volksbanken.

Soweit nicht anders angegeben, finden die vhs-Kurse des Kulturringes Seligenstadt e. V. in den Räumen der Merianschule statt.

Nachbarvolkshochschulen

Volkshochschule
Offenbach am Main
Berliner Str. 77, 63065 Offenbach am Main
Tel.: 069 80653141, Fax: 80653144
E-Mail: vhs@offenbach.de
Internet: www.vhs-offenbach.de

Volkshochschule
der Stadt Frankfurt
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt
Tel.: 069 21271501, Fax: 21271500
E-Mail: vhs@frankfurt.de
Internet: www.vhs-frankfurt.de

Volkshochschule
Darmstadt - Dieburg
Albinistr. 23, 64807 Dieburg
Tel.: 06071 8812301, Fax: 8812319
E-Mail: vhs@ladadi.de
Internet: www.ladadi.de

Volkshochschule
der Stadt Darmstadt
Große Bachgasse 2, 64283 Darmstadt
Tel.: 06151 132786, Fax: 133260
E-Mail: vhs@darmstadt.de
Internet: www.darmstadt.de/vhs/

Volkshochschule der Stadt Hanau
Ulanenplatz 4, 63452 Hanau
Tel.: 06181 92380-0, Fax: 9238021
E-Mail: fit@vhs-hanau.de
Internet: www.vhs-hanau.de

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau
Hauptstr. 1, 64521 Groß-Gerau
Tel.: 06152 1870-0, Fax: 1870-190
E-Mail: info@kvhsgg.de
Internet: www.kvhsgg.de

Volkshochschule Rüsselsheim
Am Treff 1, 65428 Rüsselsheim
Tel.: 06142 832630, Fax: 16894
E-Mail: service@kultur123ruesselsheim.de
Internet: www.kultur123ruesselsheim.de/vhs

Kreisvolkshochschule Bergstraße
Marktplatz 1, 64653 Lorsch
Tel.: 06251 17296-0, Fax: 17296-66
E-Mail: info@kvhs-bergstrasse.de
Internet: www.kvhs-bergstrasse.de

Volkshochschule
Odenwaldkreis
Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach
Tel.: 06062 70-1731, Fax: 70-1729
E-Mail: vhs@odenwaldkreis.de
Internet: www.vhs-odenwald.de

Bildungspartner Main-Kinzig GmbH
Volkshochschule
Frankfurter Str. 30, 63571 Gelnhausen
Tel.: 06051 91679-0, Fax: 91679-10
E-Mail: vhs@bildungspartner-mk.de
Internet: www.bildungspartner-mk.de

Volkshochschule Aschaffenburg
Luitpoldstr. 2, 63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021 38688-0, Fax: 06021 38688-20
E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de
Internet: www.vhs-aschaffenburg.de

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Access 37
Acrylmalerei 14, 47, 82
Aerobic 54
Aktzeichnen 13, 47
Alphabetisierung 25, 54, 87
Aquarellieren 13, 47
Arabisch 27
Atem 4, 51f
Autogenes Training 51, 61, 71, 85

B

Backen 24, 49, 75
Bauen 9
BBP 54
Beckenbodentraining 71
Beruf 9, 33ff, 39ff, 45, 79f, 90
Betriebssysteme 33f, 38
Bewerben 46, 79
Bildbearbeitung am PC 37f, 64, 80
Bildhauerei 14f
Bildungsurlaub 4ff, 10, 21, 29, 32, 35, 37, 40, 57
Blues Harp 19
Bogenschießen 53
Bosnisch 31
Buchbinden 17
Buchführung 39f
Burnout 6, 68
Büromanagement 35, 37, 79

C

Cambridge Certificates 29
Capoeira 53
Chemie 8
Chinesisch 27
Computerkurse 33ff, 63f, 79f

D

Dänisch 28
Datensicherheit 33f
Datev 40
Desktop-Publishing 38
Deutsch 25
Deutsch als Fremdsprache 25f, 54f, 62, 77, 87
Didgeridoo 19
Drehkurse (Töpfern) 15
Drucktechniken 12f

E

Ehrenamt 41, 42
Einbürgerung 26
Energie 9
Englisch 28f, 55f, 62, 77, 87f
Englisch für den Beruf 29, 56
Englisch für Kinder/Schüler 56, 62, 77
Entspannung 6f, 11, 20f, 50ff, 60f, 71f, 85ff
Ernährung 23f, 49, 62, 87
Ethik 4
Eutonie 85
Excel 35f, 63f, 79

F

Familienaufstellungen 6, 45
Feldenkrais 21, 52, 60
Film 16
Filzen 18
Fitness 21f, 53f, 72ff, 86
Fossilien 43
Fotobuch 38, 64, 80
Fotografie 15f, 48, 63, 69
Französisch 29, 56f, 62, 77, 88f
Frauenkurse 9ff, 46f, 51, 53, 73f, 79, 84
Führungen 3, 8f, 43, 66f
Funkkolleg 3
Fußreflexzonenmassage 50

G

Garten 8
Gebärdensprache 25
Gehirntraining 3, 43, 67, 81
Geschichte 2
Gesellschaft 2ff, 42f, 66f, 81
Gesundheit 9, 20ff, 49f, 60, 71ff
Gitarre 69
Grafik 12f, 37f
Griechisch 30
Gymnastik 20, 53f, 61f, 72f, 86

H

Handarbeit 18, 48, 60
Heilmethoden 23, 49f, 74f, 86f
Heimwerken 47
Herz-Kreislauf-Training 22
Holzbearbeitung 17, 70
Homöopathie 9, 75
Hormone 11
Hypnose 7, 74

I

Ikebana 17
Indesign 38
Integrationskurse 25, 54f, 87
Internet 33f, 80
Italienisch 30, 57, 62f, 77f, 89

J

Japanisch 30
Jugendliche 32, 39, 49, 58, 64f, 67ff, 73, 77, 80, 83, 90

K

Kalligraphie 14
Kampfkunst 21, 53
Kaufmännische Kurse 39f, 80
Keramik 14f, 82
Kinderkurse 4, 17, 32, 38f, 47, 53, 58, 62, 64f, 67ff, 75, 79, 82f
Kinesiologie 5
Kochen 24, 30f, 48f, 62, 75f
Kommunikation 4, 9f, 35, 37, 45
Kosmetik 11, 48, 70, 83
Kräuter/Wildpflanzen 8, 43, 68, 75
Kroatisch 31
Kunst- und Kultur 3, 12
Kunsthandwerk 16f, 47, 70, 83

L

Länderkunde 42, 59, 81
Lernen 67
Lesungen 10ff, 46, 68, 82
Literatur 10ff, 46, 60, 82
Lohn und Gehalt 40

M

Magix 38
Mail 33f, 37, 64
Malen 12ff, 47, 82
Massage 20, 23, 50, 85
Mathematik 80, 90
Meditation 7, 51, 71, 85
Mode 18, 48, 70, 83
Mosaik 17
Musik, Musizieren 18f, 46, 58, 65, 69

N

Nähen 18, 48, 70, 83
Natur 8f, 42f, 68
Netzwerk 38

O

Office 35ff, 63
One Note 37
Origami 47
Osteoporose 61
Outlook 35, 37, 64

P

Pädagogik 4, 41
Papierschöpfen 47
Patientenverfügung 3, 81
PC-Grundlagen 33ff, 79
Percussion/Schlagzeug 46, 69
Philosophie 2ff
Photoshop 37f
Picasa 64
Pilates 54, 73f, 86
Plastisches Gestalten 14f, 69f, 82
Politik 2, 42
Polnisch 30
Portugiesisch 30, 63
Powerpoint 35f, 63f, 79
Programmieren 38
Projektmanagement 40
Prüfungen 26, 39f
Psychologie 5ff, 10, 43, 45, 60, 67f

Q

Qigong 20, 60f, 72

R

Radieren 12f
Raucherentwöhnung 22, 74
Recht 3, 46, 81
Reiki 7f
Reisen 10, 21, 44f
Religion 2
Rhetorik 40, 45
Rumänisch 32
Russisch 30, 78

S

SAP 40
Schmuck 16f, 83
Schreibwerkstatt 10
Schwedisch 30
Schwimmen 22
Selbstverteidigung 10, 53
Selbstvertrauen 6, 9, 45, 67, 79
Seniorenbildung 28, 33f, 43, 51, 54, 60, 69, 73f, 79f, 88
Serbisch 31
Smartphone 34f, 63f
Spanisch 31f, 57, 63, 78, 90
Speckstein 14, 70
Spinning 22
Sportschießen 53
Spracheinstufung 27, 55
Stilberatung 70
Stimmtraining 4, 52
Stressbewältigung 6f, 11, 21, 43, 61

T

Tablet 34, 63f
Tai Chi 52, 72, 85
Tanz 19f, 52, 69, 83
Tastschreiben am PC 39, 80
Textiles Gestalten 18, 48, 70, 83
Tiere 9
Trad. Chin. Medizin (TCM) 23, 75, 87
Türkisch 32

U

Ukulele 18f
Umweltbildung 8f, 42f
Ungarisch 32

V

Verbraucherfragen 3, 9
Vorsorgevollmacht 3, 81
Vorträge 2, 5 ,8, 49f, 59, 81

W

Walking 21, 74
Wandern 42f
Wassergymnastik 62
Weben 18
Web-Publishing 39
Wechseljahre 11
Wildnispädagogik 8f
Windows 33ff, 63, 79
Wirbelsäulengymnastik 53, 61, 72ff, 86
Wirtschaft 3, 67
Word 35f, 63f
Work Life Balance 6

X

Xpert 39f

Y

Yoga 11, 20, 43, 50f, 60, 71f, 84

Z

Zeichnen 13, 47, 68
Zeitmanagement 45, 68, 79
Zirkustraining 73
Zumba 19, 53, 74

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

❑ **vhs Kreis Offenbach**
Frankfurter Str. 160-166
63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit K

❑ **vhs Dietzenbach e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

❑ **vhs Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

❑ **vhs Rodagu**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

❑ **vhs Rödermark**
Dieburger Str. 9-11
63322 Rödermark
Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: ❑ männlich ❑ weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

❑ Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

❑ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

❑ Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

❑ **vhs Kreis Offenbach**
Frankfurter Str. 160-166
63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit K

❑ **vhs Dietzenbach e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

❑ **vhs Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

❑ **vhs Rodagu**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

❑ **vhs Rödermark**
Dieburger Str. 9-11
63322 Rödermark
Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

Jahrgang: _____ Geschlecht: ❑ männlich ❑ weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

❑ Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

❑ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

❑ Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)

❑ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)

❑ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name) **BIC:** __ __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __

IBAN: DE __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

Datum/Ort Uterschrift

Bitte beachten Sie:
Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)

❑ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)

❑ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name) **BIC:** __ __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __

IBAN: DE __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

Datum/Ort Uterschrift

Bitte beachten Sie:
Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!